

## O MACHISMO E SUA INFLUÊNCIA NAS CRENÇAS CENTRAIS FEMININAS<sup>1</sup>

Débora da Silva Duarte<sup>2</sup>  
Pedrita Reis Vargas Paulino<sup>3</sup>

### RESUMO:

O machismo é a concepção socialmente construída e naturalizada de que o homem é superior à mulher. Esta naturalização pode ser explicada por meio das representações sociais, que são ideias, regras e formas de pensar socialmente elaboradas e que exercem influência direta nos comportamentos e modos de agir. O presente trabalho teve como objetivo apresentar e problematizar acerca da influência do machismo nas crenças centrais femininas e para alcançar tal objetivo, realizou-se uma revisão de literatura nas bases Google Acadêmico e Scielo, a partir dos descritores: machismo, crenças centrais femininas, crenças centrais da mulher, crenças centrais de gênero, representações sociais, papel social da mulher. Como resultado pode-se observar que o machismo exerce influência negativa nas crenças centrais femininas, uma vez que essa construção e representação social fornece base para ideias distorcidas e padrões irrealistas sobre as mulheres. Ao entender a trajetória social, histórica e cultural do machismo e sua influência na produção e manutenção de crenças centrais no gênero feminino, espera-se criar espaços de reflexão e crítica sobre as relações de gênero e o que advém delas.

Palavras – chave: Machismo. Representações sociais. Crenças Centrais.

## MACHISMO AND ITS INFLUENCE ON WOMEN'S CENTRAL BELIEFS

### ABSTRACT:

Machismo is the socially constructed and naturalized conception that men are superior to women. This naturalization can be explained by means of social representations, which are socially elaborated ideas, rules and ways of thinking and which have a direct influence on behaviors and ways of acting. The present work had as objective to present and to problematize about the influence of machismo in the central feminine beliefs and to reach this objective, a literature review was carried out in the bases Google Scholar and Scielo, from the descriptors: machismo, feminine central beliefs, beliefs women's central beliefs, central gender beliefs, social representations, women's social role. As a result, it can be seen that machismo has a negative influence on female core beliefs, since

---

<sup>1</sup> Artigo de trabalho de conclusão de curso de Graduação em Psicologia do Centro Universitário Academia, na Linha de Pesquisa psicologia e relações sociais, comunitárias e políticas. Recebido em 03/11/20 e aprovado, após reformulações, em 03/12/20.

<sup>2</sup> Discente do curso de graduação em Psicologia do Centro Universitário Academia (UNIACADEMIA). E-mail:deborasduartepsi@gmail.com

<sup>3</sup> Doutora em Psicologia pela Universidade Federal de Juiz de Fora e docente do Centro Universitário Academia (UNIACADEMIA). E-mail:pedritarvp@gmail.com.

this construction and social representation provides a basis for distorted ideas and unrealistic patterns about women. By understanding the social, historical and cultural trajectory of machismo and its influence on the production and maintenance of central beliefs in the female gender, it is expected to create spaces for reflection and criticism about gender relations and what comes from them.

Keywords: machismo. Social representations. Central beliefs.

## 1 INTRODUÇÃO

Entende-se o machismo a partir de uma noção que autentica uma ideologia de superioridade do homem (SILVA; LAPORT, 2019). Essa concepção de supremacia do masculino materializa-se atendendo a poderes e interesses que são expressos por instituições influentes, como o estado e a igreja, responsáveis por perpetuar estas relações de poder. Tais relações, por sua vez, são naturalizadas e reproduzidas tanto por homens que gozam desse poder e seus privilégios, como pelas mulheres que são dominadas por tal ordem social (OLIVEIRA; PEDERSEN, 2018).

A ordem social atua de forma que reafirma os privilégios do gênero masculino sobre o feminino em diversos contextos, e, tanto os homens quanto as mulheres são submetidos a esses regimentos impostos a eles desde seu nascimento. Segundo Bourdieu (2012), dessa forma, os imperativos sociais vão limitando o acesso da mulher ao que o meio estabelece como próprio do homem. Deste modo, Oliveira e Pedersen (2018) afirmam que a submissão feminina não é inata, desde cedo a mulher é ensinada a obedecer e exercer determinada função social, da mesma forma que um homem não nasce machista, ele é preparado para reafirmar sua masculinidade e seu valor na sociedade. Essas noções, segundo as autoras, são ensinadas, instauradas, e meticulosamente norteadas nas relações sociais (OLIVEIRA; PEDERSEN, 2018).

Cortes et.al (2015) e Pires (2015) apontam que o machismo é uma sólida herança cultural. Para os autores, esse legado é reforçado também no âmbito familiar, pois a educação machista encontra-se nos lares por meio de expressões que revelam convicções e sentimentos que fazem parte dessa lógica, assim como comportamentos onde o masculino é retratado como sinônimo de força,

contrapondo-se ao feminino, descrito como frágil (CORTES et.al. 2015; PIRES, 2015).

Dessa forma, Chaves (2015) afirma que as mulheres até então são reconhecidas como prestadoras de serviços, não como sujeitos de direito ou detentores de vontade, sendo submetidas a padrões estéticos e de comportamento, e tendo seu intelecto rebaixado a características secundárias. A autora escreve ainda que o núcleo de todas as formas de violência contra a mulher está na concepção socialmente aceita de que ela seja um objeto, uma imagem que deve cumprir uma função em prol do outro, o homem (CHAVES, 2015).

Essa concepção pode ser validada a partir das representações sociais. Já que essas representações se caracterizam como um saber concebido e disseminado socialmente, sendo um saber do senso comum, que tem como objetivo a criação de uma realidade habitual a um conjunto social (JODELET, 2001). Moscovici (1978) propõe que a partir dessas representações sociais torna-se possível classificar, categorizar e nomear ideias e eventos inéditos, transformando-os em algo familiar a nós. O autor aponta também que este processo possibilita a compreensão, manipulação e interiorização de novos valores, ideias e teorias, agregando-os às noções que já são socialmente aceitas. Assim, as representações sociais produzem e determinam as condutas, visto que definem a natureza dos estímulos que nos circundam e ao mesmo tempo elucidam o conceito das respostas que lhe serão dadas (MOSCOVICI, 1978).

Essas representações socialmente constituídas influenciam de modo concreto nos comportamentos, atitudes e formas de agir, pois instruem e norteiam os componentes de um grupo social em determinado período com base em estruturas individuais de conhecimento que são formados por essas representações (MOSCOVICI, 2003). Assim, considerando a influência que as representações sociais exercem nos pensamentos e comportamentos do indivíduo, pode-se conjecturar que essas representações atuam também no desenvolvimento de crenças centrais e em sua manutenção.

O princípio básico da Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) é a conjuntura de que a forma como os indivíduos compreendem a realidade exercerá influência no modo como eles se sentem e agem, da mesma maneira

que a forma como se comportam influenciará no modo como vivenciam sentimentos e pensamentos (SILVA; LAPORT, 2019). De acordo com Beck (2013), essas percepções da realidade são as crenças mais centrais dos indivíduos, ou crenças nucleares. Tais crenças são ideias sobre si mesmo, o outro e seu mundo, que se desenvolvem no começo da infância. Assim, são compreensões duradouras, fundamentais e profundas consideradas verdades absolutas pelo indivíduo (BECK, 2013).

As crenças centrais negativas podem ser operadas apenas em momentos negativos, ou ainda podem ser ativadas quase que em todas as situações. Podendo ser conceituadas de forma abrangente em três categorias: desamparo, desamor e/ou desvalor. Um indivíduo pode manifestar uma categoria de crenças centrais negativas ou uma combinação das três. A categoria de desamparo é de certo modo mais complexa, pois apresenta algumas diferenças sutis como os sentimentos de inferioridade, incompetência e vulnerabilidade. Na crença de desvalor o indivíduo considera-se uma pessoa ruim, sem valor e insignificante. Já na categoria de desamor, a questão primordial é o medo de nunca alcançar a intimidade ou atenção almejada (BECK, 2013).

A partir das considerações feitas acima, o trabalho teve como objetivo geral refletir sobre a possível influência que o machismo exerce sobre as crenças centrais femininas. Dentre os objetivos específicos buscou-se apresentar uma definição de machismo e sua construção a partir de uma perspectiva sócio-histórico e cultural; estudou-se as representações sociais femininas acerca do machismo e sua atuação no desenvolvimento das crenças centrais, em uma perspectiva beckiana; foram discutidas seu possível impacto na constituição do sujeito, depois a intersecção destas variáveis foi investigada.

Para alcançar os objetivos, a metodologia utilizada foi uma revisão de literatura, a partir de uma busca eletrônica nas bases de dados Google Acadêmico e Scielo, com os termos: machismo, crenças centrais femininas, crenças centrais da mulher, crenças centrais de gênero, representações sociais, papel social da mulher. Não foi colocado limites de datas. A inclusão/exclusão dos estudos se deu pela leitura preliminar na seguinte ordem: 1) título; 2) resumo; 3) texto. Outros textos foram incluídos a partir da leitura das referências.

## **2 O MACHISMO E SUA NATURALIZAÇÃO NA SOCIEDADE**

No transcorrer do século XX, a condição das mulheres evoluiu demasiadamente, nas sociedades ocidentais. O gênero feminino teve muitas conquistas, mas homens e mulheres ainda não gozam do mesmo espaço na sociedade. Ainda hoje, uma falsa ideia de igualdade encobre uma estrutura falocêntrica, de uma sociedade historicamente machista e desigual. Nesse contexto, é importante destacar que inúmeras formas de violências contra as mulheres são socialmente aceitas, além de, diretamente ou por omissão, serem validadas pela lei. (ALVES, 2004; CHAVES, 2015).

Ao longo da história, o gênero feminino é subjugado e lhe é imposto uma submissão aos homens, uma tarefa de zelar pela moral e bons costumes e, mesmo após anos de luta, percebe-se que a sociedade ainda não abandonou esta herança colonial do machismo. Há, até hoje, uma cobrança social de que os homens sejam racionais e dominantes e das mulheres espera-se uma postura emotiva e receptiva. A dominação do sexo masculino em casa, espaço privado, exemplifica-se na seguinte sentença: em briga de marido e mulher, ninguém mete a colher. Assim, encobre-se a violência masculina contra as mulheres, pois o “sexo frágil” foi criado para o silêncio, o medo e a timidez (ALVES, 2004). Dessa forma, ocorre a valorização do gênero masculino e a desvalorização do gênero feminino, o masculino passa a ser considerado o lugar de ação, chefia, considerado algo potente e primário, enquanto o lugar da mulher é posto em desvantagem, frágil, visto como algo débil, morbífico, secundário (OLIVEIRA, MAIO, 2016).

No decorrer dos anos os indivíduos do gênero masculino assumiram a tarefa de prover financeiramente o lar, enquanto as mulheres ficaram no encargo do cuidado com os filhos e dos afazeres domésticos. Esta realidade foi sendo significativamente alterada, principalmente quando as mulheres passaram a ser igualmente responsáveis pela subsistência da família, contudo não abdicaram, ou repartiram, suas “obrigações” domésticas com seus companheiros. As mulheres ainda são obrigadas a tentar se encaixar em um padrão ideal, no qual elas devem ser mães atenciosas, suas casas devem estar sempre perfeitas e sua aparência deve estar dentro de um padrão estético, muitas vezes fora da realidade. Todos os sacrifícios em função da satisfação masculina, e da boa

performance de uma mulher ideal, têm gerado sobre muitas mulheres uma responsabilidade completamente desproporcional àquela cobrada de seus companheiros. A mulher, mesmo no século XXI, culpabiliza-se por não ser capaz de satisfazer todas as exigências de um ideal feminino e isso reflete em grande escala nos ambientes domésticos (STRÜCKER; MAÇALAI, 2016).

As demonstrações mais escancaradas do machismo vêm diminuindo de forma gradual, visto que grande parte delas foram compreendidas como infrações aos direitos das mulheres e até mesmo definidas como desigualdade de gênero. Tais atitudes já são passíveis de punições, estas podendo chegar ao âmbito jurídico. Entretanto, há inúmeros comportamentos machistas ainda fortemente presentes na sociedade, que por serem formas mais veladas acabam passando despercebidas (PROCÓPIO; VALENÇA, 2016).

De acordo com Pinho (2018) essa ideologia está presente em falas e comentários, de forma presencial ou na internet, que são meios de manutenção de estereótipos. Um exemplo, é o estereótipo da mulher vulgar, aquela que, de acordo com o machismo, se exhibe de forma exagerada, usa roupas demasiadamente provocantes, que não deve ser respeitada e com a qual não se pode manter um relacionamento monogâmico (PINHO, 2018).

O machismo constitui-se na imposição desses estereótipos, nas relações dicotômicas: bonito x feio; jovem x velho; recatado x vulgar, nas quais a mulher deve estar dentro dos padrões de beleza vigentes, sempre parecendo mais jovem e demonstrando recato. Dessa forma, fica claro que a sociedade vem subjugando as mulheres durante séculos, fazendo-as acreditar em ideologias concebidas e mantidas pela mesma, impondo-lhes um papel social. Essa imposição acarreta pensamentos, crenças e discursos machistas, não só por parte dos homens, mas das próprias mulheres que mesmo sem perceber reproduzem os ensinamentos sociais aprendidos desde a mais tenra idade (PINHO, 2018).

A ideologia machista reside em discursos disseminados no cotidiano, em falas e/ou atitudes simples, dessa forma várias mulheres tornam-se propagadoras desta, mesmo de forma inconsciente. Isto acontece porque elas respondem a um sistema simbólico, previamente conhecido e que lhes é familiar, já que essas mulheres cresceram de acordo com esta ideologia (PINHO, 2018).

Assim, segundo Pinho (2018), homens e mulheres reproduzem o machismo, entretanto, a diferença entre eles é que os indivíduos do gênero masculino são beneficiados pela ideologia que propagam enquanto os indivíduos do gênero feminino são prejudicados por esta, direta ou indiretamente. Nas vivências em que são propagadores do machismo, os indivíduos do sexo feminino podem estar cientes desta ideologia ou não. Quando não tem essa consciência fortificam e mantêm esse sistema simbólico opressor, responsável pela minimização tanto de sua participação quanto de sua representação na sociedade (PINHO, 2018).

Desse modo, todos esses fatores de exclusão do gênero feminino e empoderamento do gênero masculino na sociedade, incluindo o ambiente doméstico, instituições de ensino, religiosas, etc., contribuem para a naturalização da dominação do homem em grande parte dos espaços de maior prestígio, enquanto ao gênero feminino, em sua maioria, resta a ocupação dos lugares de menos prestígio. E isso também é machismo (OLIVEIRA; MAIO, 2016).

Assim, dialogar sobre a ideologia machista é uma tarefa simples, mas complexa ao mesmo tempo. Simples, pois como já mencionado, existem inúmeros exemplos de machismo na sociedade, tanto na ocidental quanto na oriental, e esses são vistos facilmente. E podemos definir como complexa porque se fazem necessários estudos científicos, culturais, políticos para se alcançar um embasamento teórico, além de ser um assunto tão naturalizado em nossa sociedade que poucos indivíduos discutem-no ao longo de suas vidas, pouco se questiona nas escolas e em muitas famílias não se discute (OLIVEIRA; MAIO, 2016).

Desse modo, mesmo em formas menos explícitas, o machismo se mantém e é aceito socialmente, formado por um emaranhado de sutilezas e conservado por regras, costumes e formas de pensar que perpassam o tempo, essas, as representações sociais, que por sua vez legitimam essa ideologia e a conservam na sociedade.

### **3 AS REPRESENTAÇÕES SOCIAIS E SUA INFLUÊNCIA NA FORMAÇÃO DAS CRENÇAS CENTRAIS FEMININAS**



As representações sociais são uma categoria particular de saber, estas possuem a função de elaborar os comportamentos e a comunicação entre os indivíduos (MOSCOVICI, 2012 apud BERTONI; GALINKIN, 2017). Com base nessas representações possibilita-se classificar, categorizar e nomear, ideias e eventos anteriormente desconhecidos, transformando-os em algo familiar a nós. Este processo de familiarização torna possível a compreensão, manipulação e interiorização de novos valores, ideias e teorias, agregando-os as noções que já são socialmente aceitas. Reconhece-se que as representações sociais operam como sistemas de interpretação, que mediam nosso contato com o mundo e com os outros, produzem e determinam as condutas, visto que definem a qualidade dos estímulos que nos envolvem e ao mesmo tempo esclarece a formulação das respostas que lhe serão dadas guiando e promovendo as comunicações sociais (JODELET, 2001; MOSCOVICI, 1978). As representações sociais intervêm de forma igualitária em processos tão diversificados quanto a disseminação e a compreensão dos conhecimentos, no desenvolvimento individual e coletivo, na fixação das identidades pessoais e sociais, na expressão dos grupos e nas mudanças sociais (JODELET, 2001).

Desse modo, estas se estabelecem sobre diversos princípios de acordo com os grupos sociais dos quais retiram suas significações, tal como sobre os conhecimentos anteriores novamente ativados por uma vivência social particular. Entende-se que se trata de um processo fundamental na elaboração representativa. Estas representações estão conectadas a sistemas de pensamento mais amplo, ideológicos ou culturais, a um estado dos conhecimentos científicos, assim como à posição social e o âmbito da prática privada e afetiva do sujeito (JODELET, 2001).

As representações sociais são facilmente observáveis em inúmeras situações do cotidiano. Elas estão presentes nos discursos, são transportadas pelas palavras, veiculadas nas mensagens e imagens dos meios de comunicação, fixadas nas atitudes e agenciamentos materiais ou espaciais (JODELET, 2001).

Mesmo não sendo um saber científico, essas representações são consideradas objetos de estudo tão legítimas quanto, já que influenciam e regem



a vida em sociedade, pelas formas que explicam os processos cognitivos e as interações sociais. Jodelet (2001), afirma que essas representações sociais, geralmente, são reconhecidas como práticas de interpretação, que permeiam as relações dos indivíduos com o mundo e com seus pares, norteando e instituindo as condutas e organizações sociais. Assim, elas intervêm de forma homogênea em processos variados, como a difusão e assimilação de saberes, no desenvolvimento tanto individual quanto coletivo, na definição de identidades pessoais e sociais, no modo de se expressar de grupos e nas transformações sociais.

Segundo Abric (1998 apud BERTONI; GALINKIN, 2017), a representação possui um papel muito relevante na dinâmica dos convívios sociais, pois ela possui um sistema que previamente codifica a realidade determinando um conjunto de expectativas e antecipações. Essas representações assumem quatro funções básicas, a função de saber que permite a compreensão da realidade, através da comunicação social e transmissão do saber do senso comum; função identitária, responsável por determinar a identidade do grupo e proteger sua subjetividade, exercendo domínio social pela coletividade no controle de socialização; função de orientação, guia os comportamentos e as práticas, orientando o que é tolerável em um determinado contexto social; e a função justificadora que permite a justificativa de tomadas de posição e das condutas, preservando a diferenciação social e até mesmo a discriminação entre grupos (ABRIC, 1998 apud BERTONI; GALINKIN, 2017).

Abric (1998 apud BERTONI; GALINKIN, 2017) afirma ainda que toda representação se estrutura em torno de um núcleo central que estabelece seu significado e sua ordem. Logo, o núcleo desempenha duas funções fundamentais: a função geradora, responsável pela criação ou transformação do significado dos outros elementos constitutivos da representação. E a função organizadora, que é o núcleo central da representação, unificando os elementos da mesma (ABRIC, 1998 apud BERTONI; GALINKIN, 2017).

Como fenômenos cognitivos, as representações associam o pertencimento social dos sujeitos às ligações afetivas e normativas, às elaborações de vivências, das práticas, das normas de conduta e de juízo, esses socialmente enraizados ou propagados pelas comunicações sociais, que dessa

forma estão interligados. Desse modo, o estudo das representações sociais fornece uma relevante contribuição para traçar um paralelo entre a vida mental individual e a coletiva. Partindo desse ponto de vista, as representações são interpretadas de modo simultâneo como produto e como processo de uma atividade de adaptação da realidade externa ao pensamento e da concepção psíquica e social da realidade. Interessa-se por uma modalidade de pensamento, sob seu aspecto constituinte, os processos, e formando os produtos e conteúdos. Tipo de pensamento, este, que tem como sua especialidade seu caráter social (JODELET, 2001).

Denise Jodelet (2001), afirma que, o ato de representar ou se representar faz parte de um pensamento em que o indivíduo se relaciona com um determinado objeto. “Este pode ser tanto uma pessoa, uma coisa, um evento material, psíquico ou social, um fenômeno natural, uma ideia, uma teoria etc.; pode ser tanto real quanto imaginário ou mítico, mas sempre requerer um objeto” (JODELET, 2001, p. 5). Dessa forma, segundo a autora, não existe representação sem objeto. Já a ação de pensar, que é responsável por estabelecer a ligação entre o indivíduo e o objeto, esta possui características específicas em comparação a outras atividades cognitivas (JODELET, 2001).

As representações mentais, dividem-se assim em duas modalidades: de um lado, a representação exótica, teatral ou política, que fornece uma visão do objeto quando o mesmo está distante ou ausente, uma ideia idealizada - essa representação, reconstitui de forma simbólica o objeto, representando-o mentalmente; e do outro lado as representações mentais como forma concreta de pensar, assim, esta carrega a marca do indivíduo e de sua atuação - tal aspecto refere-se a propriedade construtiva, criativa, independente da representação que suporta uma parte de reconstrução, da análise do objeto e de expressão do indivíduo. Essas características do processo de representação fundamentam as pesquisas que se apoiam nas representações sociais, considerando a singularidade dos objetos; dupla concentração nos conteúdos e nos processos; atenção à dimensão social que pode influenciar e modificar a atividade representativa e seu resultado (JODELET, 2001).

Percebe-se então que essas representações desenvolvem as funções de mantenedoras da identidade social e fornecedoras de equilíbrio sócio-cognitivo,

com as quais estão relacionadas. Este processo está ligado à mobilização das defesas em virtude da incursão da novidade. A discrepância de inteligência ocorre quando não há informações sobre seus fatores sociais, a herança cultural e o papel diferenciador, como um diferencial que chama atenção e dirige à procura de respostas nas ideologias, como o machismo, assim mascara-se e naturaliza-se as desigualdades (JODELET, 2001).

Um exemplo concreto dessas representações é apresentado na pesquisa realizada por Santos (2015), sobre as representações sociais acerca da mulher solteira. O estudo revelou que para boa parte das mulheres entrevistadas, estar solteira e ainda não ter filhos depois dos 30 anos não é considerado natural, algo que não faz parte da essência feminina. A pesquisa também demonstrou uma visão romantizada de que as mulheres que estão solteiras após os 30 anos ainda não encontraram seu par ideal (SANTOS, 2015).

Desse modo, as representações estão presentes no nosso cotidiano, intervindo em nossos pensamentos, na percepção e interpretação da realidade, bem como em nossa visão do outro e de nós mesmos. Essa concepção sobre nossa visão das coisas, muito se aproxima da noção de crenças centrais, pois são elas que nos fornecem base para compreensão da realidade.

#### **4 AS CRENÇAS CENTRAIS E SEU IMPACTO NA CONSTITUIÇÃO DO SUJEITO**

Segundo Silva e Laport (2019), a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) tem como fundamento principal o pressuposto de que o modo como os indivíduos compreendem a realidade exercerá influência no modo como eles se sentem e agem, da mesma maneira que a forma como se comportam influenciará no modo como vivenciam sentimentos e pensamentos (SILVA; LAPORT, 2019). Dessa forma, a interpretação que o sujeito faz de uma situação é mais significativa que o evento propriamente dito (BECK, 2013).

Aaron Beck (1997) afirma que pode-se analisar as crenças cognitivas a partir de três perspectivas, denominadas pelo autor como tríade cognitiva (BECK et al., 1997). Esta tríade é composta por padrões cognitivos, e é baseado nesses que os indivíduos pensam e analisam os fatos sobre si mesmos, o outro, seu

mundo e o futuro. O autor aponta que em pacientes deprimidos, por exemplo, a tríade cognitiva configura-se de forma negativa. O primeiro elemento desta tríade é a concepção disfuncional de que o indivíduo deprimido tem sobre si mesmo, considerando-se uma pessoa indesejável, inadequada, sem valor, e tende a atribuir a responsabilidade por vivências desagradáveis a si mesmo, a seus defeitos físicos, mentais e/ou morais. Outro componente equivale a tendência a interpretar as situações como ameaçadoras, difíceis e cheia de obstáculos impossíveis de serem superados. Usualmente, essas interações do sujeito deprimido com o meio representam a derrota ou depreciação deste. Essa pessoa tende a enxergar sua vida cheia de adversidades e situações traumáticas. O último elemento é a interpretação negativa que o indivíduo deprimido possui relacionado ao futuro, onde o sujeito espera a constância das privações, adversidades, frustrações e fracassos e que ele continuará sofrendo por tempo indeterminado (BECK et al., 1997).

Como já mencionado, o modelo cognitivo conjectura que as emoções e comportamentos das pessoas são influenciados pela maneira que esses indivíduos interpretam os eventos e não pelo evento em si (BECK et al., 1997). Essa maneira de interpretar os eventos, como ser mulher em uma sociedade planejada para benefício dos homens, é subjetivo para cada indivíduo, levando a pensamentos automáticos distintos, e esses a comportamentos. Entretanto, é comum que as pessoas tenham interpretações distorcidas. Tais interpretações são configuradas em três categorias de processos cognitivos, são estes, pensamentos automáticos, crenças intermediárias e crenças centrais (BECK, 2013).

Os pensamentos automáticos são pensamentos rápidos e breves, originados das crenças centrais, frequentemente interpretados de maneira irracional e são tidos como verdades incontestáveis para o sujeito. São mais acessíveis a consciência do que as crenças intermediárias e as crenças centrais. Também oriunda das crenças centrais, desenvolvem-se as crenças intermediárias, um conjunto de pressupostos, regras, atitudes e suposições a respeito de determinado evento (BECK, 2013). Já as crenças centrais, de acordo com autora, são percepções da realidade, sobre si, o outro e o mundo, são as crenças mais centrais dos indivíduos, também nomeadas crenças

nucleares. Estas, são desenvolvidas desde o começo da infância, são concepções rígidas, globais e generalizadas, tão profundas e enraizadas que muitas vezes nem o próprio indivíduo consegue articulá-las, e que persistem por toda a vida, assim, dificilmente podem ser alteradas. Essas ideias são consideradas verdades absolutas para o sujeito, a forma que as coisas são. E a partir da ativação dessas crenças centrais que o sujeito filtra de forma seletiva as informações para que estas confirmem sua crença, independente desta ser válida ou não (BECK, 2013).

Essas crenças são descritas por Beck (2013) em três amplas categorias, aquelas ligadas ao desamparo, as associadas a incapacidade de ser amado e a última categoria é relacionada ao desvalor. Alguns indivíduos têm crenças centrais que se enquadram em uma dessas categorias, enquanto outros apresentam crenças centrais em duas ou mais. Essas crenças podem ser ativadas apenas em situações negativas, ou podem ser operadas na maioria dos momentos e quando estão operantes, o sujeito interpreta todas as situações a partir dessa crença, mesmo que tal interpretação seja perceptivelmente errônea (BECK, 2013).

Exemplos de crenças centrais de desvalor, desamor e desamparo, segundo Judith Beck (2013):

- 1- Crenças centrais de desvalor: crenças sobre ser incapaz, incompetente, inadequado, ineficiente, falho, defeituoso, enganador, fracassado, sem valor.
- 2- Crenças centrais de desamor: crenças sobre ser indesejável, incapaz de ser gostado, incapaz de ser amado, sem atrativos, imperfeito, rejeitado, abandonado sozinho.
- 3- As crenças centrais de desamparo: crenças sobre ser impotente, frágil, vulnerável, carente, desamparado, necessitado (BECK, 2013).

Compreende-se na origem dos processos cognitivos que as crenças centrais do indivíduo são os suportes que constituem o repertório cognitivo do mesmo, entretanto não se pode afirmar que a Terapia Cognitivo-Comportamental trata-se de uma abordagem linear, na qual todas as situações provocam pensamentos que acarretam em comportamentos respondentes às emoções desenvolvidas. Existe sempre um contexto no qual a pessoa está

inserida que apresentará múltiplas variáveis singulares que influenciarão no processo de interação recíproca entre pensamentos, sentimentos, comportamentos, fisiologia e o meio. A forma como o indivíduo se enxerga estará ligada principalmente à suas experiências de vida e é através dessas vivências que se constrói suas crenças, (KNAPP; BECK, 2008.) A cultura também influencia nesse processo de percepção da realidade, pois ela é uma das bases do desenvolvimento dessas crenças centrais (DIAS; CANAVEZ; MATOS, 2018). Wenzel (2018) afirma que tais crenças podem ser positivas ou negativas, os indivíduos são afetados por crenças que podem ou não os auxiliar, agindo como um filtro para cada vivência. As crenças benignas, auxiliam o sujeito, e ajudam-no na adaptação. Já as crenças negativas, são desadaptativas e não auxiliam. Em sua grande maioria são ativadas pelo estresse ou por adversidades, assim, o indivíduo busca estratégias compensatórias para proteger-se do sofrimento emocional (WENZEL, 2018).

Essas crenças vão sendo desenvolvidas desde a infância, influenciando na percepção e interpretação de todas as situações, filtrando as vivências do indivíduo com base em uma crença central ou em todas elas. Dessa forma, estas vão permear as relações dos indivíduos com os outros, bem como, intervirão em sua visão de si mesmo, do mundo e do futuro, através de pensamentos, sentimentos e comportamentos. Segundo Melo (2020), as mulheres vivem em uma sociedade machista que impõe que elas se enquadrem em um perfil socialmente obrigatório, que dita o que é correto e natural. Desse modo, considera-se que as meninas e mulheres se sintam vulneráveis e fragilizadas por terem que se enquadrar nesses padrões (MELO, 2020). Uma vez que o indivíduo se depara com dados específicos, essas representações são socialmente internalizadas, então, seu esquema é ativado e essas ideias são registradas como validação de sua crença, o que corrobora ainda mais determinadas convicções pré-estabelecidas (BECK, 2013).

Desta maneira percebe-se que o machismo cria pressupostos do quanto o gênero feminino é frágil, vulnerável e necessita do outro para sobreviver ou ser feliz. Essa perspectiva pode estimular crenças centrais disfuncionais de que as mulheres são desamparadas, não são dignas de serem amadas e são desprovidas de valor (MELO, 2020).

## 5 DISCUSSÃO

A partir das experiências, observações e aprendizados do indivíduo, ao longo da infância e da adolescência forma-se um conjunto de crenças a respeito do próprio sujeito e das suas relações com os outros, criando padrões cognitivos estáveis e duradouros que norteiam seu funcionamento no mundo (BECK; WEISHAAR, 1989, CSUKLY et al., 2011 apud RIBAS, 2016). Essas crenças estão introduzidas em estruturas estáveis chamadas “esquemas” que selecionam e sintetizam as informações, para então provocar uma cadeia de estratégias de enfrentamento (DOZOIS; BECK, 2008 apud RIBAS, 2016).

Segundo Ribas (2016), o gênero feminino apresenta em maior percentual os padrões desadaptativos, exigentes e autopunitivos, a autora levanta a hipótese que esses padrões podem ser relacionado as excessivas cobranças que as mulheres tem de suportar, principalmente advindas do papel social que lhe é imposto pela sociedade machista, o de ser mãe. Isso, atrelado as responsabilidades impostas de cuidar do lar, preparar refeições para o marido e os filhos, ser uma profissional competente, estar dentro de padrões de beleza e garantir constantemente que todos os membros da família estejam bem, como se isso fosse somente responsabilidade da mulher (COX; LE BOEUF, 1977 apud RIBAS, 2016).

A Teoria Cognitivo Comportamental reconhece a existência de interações complexas entre processos biológicos, influências ambientais e interpessoais diretamente ligados aos aspectos cognitivos e comportamentais do indivíduo (WRIGHT; BASCO; THASE, 2008 apud SILVA; LAPORT, 2019). Desse modo, pode-se supor que, quando uma mulher cresce ouvindo expressões machistas reproduzidas cotidianamente, tanto por indivíduos do sexo masculino, quando por indivíduos do sexo feminino, essas podem corroborar crenças disfuncionais pré existentes, ou ainda criar novos esquemas desadaptativos. Frases como “mulher no volante, perigo constante”; “lugar de mulher é na cozinha”; podem reforçar uma crença de desvalor, pois além de delimitar lugares que as mulheres podem ocupar, passam a ideia de incapacidade, inadequação e/ou ineficiência. Expressões comuns como “mulher tem que se dar o respeito”; “agindo assim homem nenhum vai te querer”; ditam possíveis pressupostos de como uma mulher deve se comportar para se adequar, ser desejada e querida, podendo

CADERNOS DE PSICOLOGIA, Juiz de Fora, v. 2, n. 4, p. 463-481, jul./dez. 2020 – ISSN 2674-9483



assim corroborar uma crença de desamor. As sentenças “vai ficar para titia”; e “mal amada”; também podem reforçar as crenças de desamor, bem como as de desamparo, pois remetem a vulnerabilidade, fragilidade, carência e rejeição. Já a pressão estética sofrida pelo gênero feminino, e frases relacionadas a mesma, podem se enquadrar em uma ou todas essas crenças centrais desadaptativas. Não foi encontrada na literatura nenhuma pesquisa com a população feminina que investigue as questões abordadas nesse artigo, mostrando que por mais que o impacto do machismo no gênero feminino seja muito discutido, essa temática ainda é subpesquisada. Propõe-se que pesquisas futuras sejam realizadas para abranger essa lacuna na literatura, e possibilitando a investigação da presença dessas crenças desadaptativas relacionando-as as construções da masculinidade presentes na população investigada.

## **6 CONSIDERAÇÕES FINAIS**

A partir do presente trabalho, conclui-se, que o machismo ainda hoje está presente na nossa sociedade. De formas mais abruptas e violentas ou em pequenas falas e atitudes que passam despercebidas no cotidiano, reproduzido por homens e mulheres, de todas as faixas etárias, de modo consciente, ou não. Explica-se a naturalização do machismo na sociedade com base na teoria das representações sociais. Já que essas são caracterizadas como um saber concebido e disseminado socialmente, sendo um saber do senso comum, que tem como objetivo e contribuindo para a criação de uma realidade habitual a um conjunto social.

Dessa forma, as representações estão presentes no nosso cotidiano, intervindo em nossos pensamentos, na percepção e interpretação da realidade, bem como em nossa visão do outro e de nós mesmos. Padrões de comportamento, beleza e pensamentos de como uma mulher deve ser ou se portar são naturalizados. As mulheres crescem ouvindo que precisam de um homem, que não serão completas sem serem mães, e/ou que devem ser bonitas para serem amadas. Desse modo, elas desenvolvem uma visão distorcida sobre si mesmas, o outro, o mundo e o futuro, podendo ter crenças de desamor, desvalor e desamparo, ou até todas estas.

Ao entender a trajetória social, histórica e cultural do machismo e sua influência na produção e manutenção de crenças centrais no gênero feminino,

espera-se criar espaços de reflexão e crítica sobre as relações de gênero e o que advém delas. Pretendeu-se com este trabalho propor um diálogo entre diferentes áreas do saber, e ainda reafirmar a influência do social na constituição do indivíduo.

Dessa forma, o machismo precisa ser discutido por todos, em todas as esferas sociais, tanto públicas como privadas. Começando em casa, pela família, perpetuar-se na educação escolar, ser difundido através da mídia, e receber apoio concreto do Estado, através de leis, políticas públicas, etc., com o objetivo de desconstruir normas inflexíveis e modificando as representações vigentes.

## REFERÊNCIAS

ALVES, J. E. D. **A linguagem e as representações da masculinidade**. Rio de Janeiro: IBGE, 2004. Disponível em: <https://biblioteca.ibge.gov.br/visualizacao/livros/liv3121.pdf>. Acesso em: 27 jun. 2020.

BECK, A., RUSH, A. J., SHAW, B. F., EMERY, G. **Terapia Cognitiva da Depressão**. Porto Alegre: Artmed, 1997.

BECK, J. **Terapia cognitivo-comportamental: teoria e prática**. 2.ed. Porto Alegre: Artmed, 2013.

BERTONI, L. M., GALINKIN, A. L. **Teoria e métodos em representações sociais**. In: MORORÓ, L. P., COUTO, M. E. S., ASSIS, R. A. M., (Orgs.). Notas teórico-metodológicas de pesquisas em educação: concepções e trajetórias. Ilhéus, BA: EDITUS, 2017, p. 101-122. ISBN: 978-85- 7455-493-8. Disponível em: <http://books.scielo.org/id/yjxdq/epub/mororo-9788574554938.epub>. Acesso em: 30 out. 2020 doi: 10.7476/9788574554938.005.

BOURDIEU, P. **A Dominação Masculina**. 11. ed. Rio de Janeiro: Bertrand Brasil, 2012.

CHAVES, F. N. **A Mulher e a Mídia: a Ratificação de uma Cultura Machista**. In: Margarete Edul Prado de Souza Lopes. (Org.). Caligrafias e Escritas: estudos de Gênero e Cultura. 1.ed. Rio de Janeiro: LetraCapital, 2015, v., p. 32-40. Disponível em: <http://www.portalintercom.org.br/anais/norte2015/resumos/R44-0606-1.pdf>. Acesso em: 02 set. 2020.

CORTES, J. et.al. **A educação machista e seu reflexo como forma de violência institucional**. In: XIV SEMINÁRIO INTERNACIONAL DE EDUCAÇÃO NO MERCOSUL, 2015, Rio Grande do Sul. Anais [...] Rio Grande do Sul: UNICRUZ, 2015. Disponível em: <https://home.unicruz.edu.br/mercosul/pagina/anais/2015/1%20-%20ARTIGOS/A%20EDUCACAO%20MACHISTA%20E%20SEU%20REFLEX>

O%20COMO%20FORMA%20DE%20VIOLENCIA%20INSTITUCIONAL.PDF.  
Acesso em: 02 jun. 2020.

DIAS, S.; CANAVEZ, L.; MATOS, E. TRANSTORNO DE ESTRESSE PÓS-TRAUMÁTICO EM MULHERES VITIMAS DE VIOLÊNCIA DOMESTICA: Prejuízos cognitivos e formas de tratamento. **Revista Valore**, [S.l.], v. 3, n. 2, p. 597-622, dez. 2018. ISSN 2526-043X. Disponível em: <https://revistavalore.emnuvens.com.br/valore/article/view/114>. Acesso em: 31 out. 2020. doi:<https://doi.org/10.22408/reva322018114597-622>.

JODELET, D. As representações sociais: um domínio em expansão. In: \_\_\_\_\_ **As representações sociais**. Rio de Janeiro: UERJ, 2001. P. 17 – 44.

KNAPP, P.; BECK, A. Fundamentos, modelos conceituais, aplicações e pesquisa da terapia cognitiva. **Revista Brasileira Psiquiatria**. 2008; 30 (Supl II). Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/rbp/v30s2/a02v30s2.pdf>. Acesso em: 28 jun. 2020.

KNAPP, P. et al., **Terapia Cognitiva-comportamental na prática psiquiátrica** / organizado por Paulo Knapp – Porto Alegre: Artmed, 2004.

MELO, S.R.A. **Um estudo sobre crenças: as personagens de animação infantil e a composição do estereótipo feminino**. Atena Editora, 2020. Disponível em: <http://educapes.capes.gov.br/handle/capes/582183>. Acesso em: 01 nov. 2020.

MOSCOVICI, S. **Representações Sociais: investigação em psicologia social**. Petrópolis, RJ: Vozes, 2003.

MOSCOVICI, S. **A representação social da psicanálise**. 1.ed. Rio de Janeiro: Zahar, 1978.

OLIVEIRA, B.; PEDERSEN, JR. **MACHISMO E VIOLÊNCIA CONTRA A MULHER**. Anais do Salão Internacional de Ensino, Pesquisa e Extensão, v. 9, n. 1, 2018. Disponível em: <https://periodicos.unipampa.edu.br/index.php/SIEPE/article/view/85655>. Acesso em: 09 ago. 2020.

OLIVEIRA, M.; MAIO, E.R. “Você tentou fechar as pernas? ” – a cultura machista impregnada nas práticas sociais. **POLÊMICA**, [S.l.], v. 16, n. 3, p. 001-018, ago. 2016. ISSN 1676-0727. Disponível em: <https://www.e-publicacoes.uerj.br/index.php/polemica/article/view/25199/18031>. Acesso em: 27 out. 2020. doi:<https://doi.org/10.12957/polemica.2016.25199>.

PINHO, A. R.; O discurso machista na fala de mulheres nas redes sociais: caso Bruna Marquezine. **Unilab**. 2018. Disponível em: <repositorio.unilab.edu.br/handle/123456789/1611>. Acesso em: 15 out. 2020.

PIRES, MC. **A naturalização da violência contra a mulher na música popular brasileira**. S/d. p.4. Disponível em:

**CADERNOS DE PSICOLOGIA**, Juiz de Fora, v. 2, n. 4, p. 463-481, jul./dez. 2020 – ISSN 2674-9483

[https://www.marilia.unesp.br/Home/Eventos/2015/xiisemanadamulher11189/a-naturalizacao-da-violencia\\_marcos-cordeiro-pires.pdf](https://www.marilia.unesp.br/Home/Eventos/2015/xiisemanadamulher11189/a-naturalizacao-da-violencia_marcos-cordeiro-pires.pdf). Acesso em: 02 jun. 2020.

PROCÓPIO, L.; VALENÇA, J. **Machismo invisível e exercício profissional**. In: XII COLÓQUIO NACIONAL REPRESENTAÇÕES: GÊNERO E SEXUALIDADES, 1, 2016, Campina Grande. Disponível em: <file:///C:/Users/Joao/Desktop/tcc/exercício%20profissional.pdf>. Acesso em: 2 jun. 2020.

RIBAS, K. **Esquemas iniciais desadaptativos em pacientes com Migrânea**. 2016. Dissertação (Mestrado em Neuropsiquiatria) - Universidade Federal de Pernambuco, Recife, 2016.

SANTOS, I.C.L. "MULHER SOLTEIRA PROCURA": UM ESTUDO EM TORNO DA SOLTEIRICE NA REPRESENTAÇÃO SOCIAL FEMININA". **POLÊMICA**, [S.l.], v. 14, p. 001 a 022, dez. 2014. ISSN 1676-0727. Disponível em: <https://www.e-publicacoes.uerj.br/index.php/polemica/article/view/14263>. Acesso em: 01 nov. 2020. doi:<https://doi.org/10.12957/polemica.2015.14263>.

SILVA, GCFO; LAPORT, TJ. Machismo: fruto de esquemas desadaptativos. **Revista Mosaico**. 2019 Jan/Jun.; 10 (1): 20-28.

STRÜCKER, B.; MAÇALAI, G. **'Bela, recatada e do lar'**: os novos desdobramentos da família patriarcal. In: XIII Seminário Internacional de demandas sociais e políticas públicas na sociedade contemporânea. Santa Cruz do Sul: UNISC, 2016. Disponível em: <http://online.unisc.br/acadnet/anais/index.php/sidsp/article/view/15880/3777>. Acesso em: 27 de jun. 2020.

WENZEL, A. **Inovações em Terapia Cognitivo-Comportamental: intervenções estratégicas para uma nova prática criativa**. Porto Alegre: Artmed, 2018.