

**CORPOREIDADES E MASCULINIDADES EM CONSTRUÇÃO:
EXPERIÊNCIAS DE HOMENS COM A CORE ENERGETICS**

**EMBODIMENT AND MASCULINITIES UNDER CONSTRUCTION:
MEN'S EXPERIENCES WITH CORE ENERGETICS**

**CORPOREIDAD Y MASCULINIDADES EN CONSTRUCCIÓN:
EXPERIENCIAS DE HOMBRES CON ENERGÉTICA BÁSICA**

Eugênia Lacerda

<https://orcid.org/0000-0002-4586-000X> 

<http://lattes.cnpq.br/3668712912078259> 

Universidade de Brasília (Brasília, DF – Brasil)

eugenia_lacerda@yahoo.com.br

Francisca Islândia Cardoso da Silva

<https://orcid.org/0000-0002-7952-6800> 

<http://lattes.cnpq.br/1750007181006734> 

Fundação Municipal de Saúde (Teresina, PI – Brasil)

islandiacardoso@hotmail.com

Thiago Camargo Iwamoto

<https://orcid.org/0000-0002-1509-6047> 

<http://lattes.cnpq.br/1180954428242134> 

Pontifícia Universidade Católica de Goiás (Goiânia, GO – Brasil)

thiagoiwamoto@outlook.com

Júlia Nogueira

<https://orcid.org/0000-0002-0318-1973> 

<http://lattes.cnpq.br/4100059268154953> 

Universidade de Brasília (Brasília, DF – Brasil)

julianogueira@unb.br

Dulce Maria Filgueira de Almeida

<https://orcid.org/0000-0003-2352-5478> 

<http://lattes.cnpq.br/6855246979033159> 

Universidade de Brasília (Brasília, DF – Brasil)

dulce.filgueira@gmail.com

Resumo

O artigo analisa experiências de corporeidades e masculinidades de homens praticantes da psicoterapia corporal denominada Core Energetics. A pesquisa de campo, com abordagem qualitativa, foi realizada com homens pertencentes a um grupo de psicoterapia corporal na cidade de Brasília/DF, Brasil. Os procedimentos de investigação adotados foram aplicação de questionário socioeconômico e entrevista individual. Para análise das informações coletadas, utilizou-se a técnica de análise narrativa. Verificou-se que padrões de masculinidades caracterizados, dentre outros, pela aversão à expressão de emoções e sentimentos, pela constante imposição de comprovação da heterossexualidade e pelo apreço à violência causam constrangimento aos participantes, que, em resposta às tentativas de interdição de suas subjetividades, adotam formas alternativas de masculinidades. Percebe-se que o trabalho psicoterapêutico favorece o questionamento e a reflexão acerca dos sentidos de masculinidades ao possibilitar a abertura de canais dialógicos entre as distintas formas existentes e seus impactos sobre os corpos.



Palavras-chave: Corpo. Masculinidade. Psicoterapia. *Core Energetics*.

Abstract

The paper analyzes experiences of embodiments and masculinities of men who practice body psychotherapy called Core Energetics. The field research, with a qualitative approach, was carried out with men belonging to a body psychotherapy group in the city of Brasília/DF, Brazil. The investigation procedures were a socioeconomic questionnaire and individual interview. For the analysis of data was used the technique of narrative analysis. It was found that patterns of masculinities characterized, among others, by aversion to the expression of emotions and feelings, by the constant imposition of proof of heterosexuality and by the appreciation of violence, cause embarrassment to the participants, who, in response to attempts to interdict their subjectivities, they adopt alternative forms of masculinities. It is noticed that psychotherapeutic work favors questioning and reflection about the meanings of masculinities by enabling the opening of dialogical channels between the different existing forms and their impacts on the bodies.

Keywords: Body. Masculinities. Psychotherapy. *Core Energetics*.

Resumen

El artículo analiza las experiencias de corporalidades y masculinidades de hombres que practican la psicoterapia corporal denominada Core Energetics. La investigación de campo, con abordaje cualitativo, se realizó con hombres pertenecientes a un grupo de psicoterapia corporal en la ciudad de Brasília/DF, Brasil. Los procedimientos de investigación adoptados fueron la aplicación de cuestionario socioeconómico y entrevista individual. Para el análisis de la información recolectada se utilizó la técnica de análisis narrativo. Se encontró que los patrones de masculinidades caracterizados, entre otros, por la aversión a la expresión de emociones y sentimientos, por la constante imposición de prueba de heterosexuality y por la apreciación de la violencia, provocan vergüenza a los participantes, quienes, en respuesta a los intentos de interceptar sus subjetividades, adoptan formas alternativas de masculinidades. Se advierte que el trabajo psicoterapéutico favorece el cuestionamiento y la reflexión sobre los significados de las masculinidades al posibilitar la apertura de canales dialógicos entre las diferentes formas existentes y sus impactos en los cuerpos.

Palabras clave: Cuerpo. Masculinidades. Psicoterapia. *Core Energetics*.

INTRODUÇÃO

Homens e mulheres experimentam suas corporeidades de formas distintas. O gênero é uma das convenções sociais com fortes influências sobre o sujeito uma vez que institui determinadas condutas e ações como forma padrão esperada, sobretudo nos comportamentos masculinos e femininos (CONNELL; PEARSE, 2017). Na Educação Física, as pesquisas refletem a emergência dos estudos de gênero a partir da década de 90, com a publicação de livros, teses, dissertações e artigos, e considera-se que esta é uma área em construção. Há um número significativo de pesquisas, as quais, em sua maioria, no entanto, privilegiam o enfoque sobre questões relacionadas às mulheres, às representações sociais de gênero, às identidades de gênero e outras que não incluem especificidades das masculinidades (DEVIDE, 2011). Assim, consideramos a oportunidade deste estudo, tendo em vista contribuir com a lacuna de pesquisas no âmbito das masculinidades na Educação Física.

A masculinidade, segundo Connell (1995, p. 188), é uma “configuração de práticas em torno da posição dos homens na estrutura das relações de gênero”, o que significa dizer que se coloca ênfase naquilo que as pessoas realmente fazem, e não naquilo que é esperado



ou imaginado. Ou seja, a masculinidade não é uma categoria fixa, incorporada pelos sujeitos, mas construída, revelada e transformada ao longo do tempo. Quando impregnada de preceitos hegemônicos, a masculinidade conforma-se aos comportamentos aceitáveis pela sociedade vigente e se alinha com o entendimento de que quanto mais dentro de um padrão masculino, mais a homem/macho detém um poder e um status social respeitável. A estereotipação da masculinidade reforça a dominação masculina (BOURDIEU, 2017), desvaloriza aspectos considerados femininos, como o cuidado de si e dos outros e a sensibilidade, adotando, muitas vezes, o que atualmente se denomina de masculinidade tóxica (OLIVEIRA, 2004; SILVA; ALMEIDA, 2020; SILVA, 2020).

Discutir as marginalizações e as sensações (percepções/vivências) de homens sobre a masculinidade é fundamental para identificar o que é aceito ou não, as formas masculinas de se apresentar no mundo, as experiências de pessoas com comportamentos dissidentes dos instituídos e os impactos dessas vivências sobre a saúde integral e a qualidade de vida. Na perspectiva da saúde, quando contemplados a partir de um paradigma holístico, os processos de adoecimento podem advir de desequilíbrios “[...] dos aspectos físico, mental, emocional, volitivo, espiritual e social [...]” (SILVA, 2014, p. 34). Assim sendo, os processos de cura devem ser multidimensionais.

Com enfoque holístico, a Core Energetics é uma prática corporal de psicoterapia que tem como objetivo o autoconhecimento a partir da tomada de consciência e percepção de bloqueios e tensões crônicas musculares que contêm emoções reprimidas, os quais interferem na saúde emocional e na vitalidade do corpo. Neste sentido, o processo psicoterapêutico tem como propósito liberar estes bloqueios e integrar a energia das diferentes dimensões do ser: corpo, mente, emoções e espírito, o que, em última instância, significa promover o equilíbrio energético corporal dos princípios masculino e feminino. (PIERRAKOS, 2007).

Com ênfase nos processos de autotransformação, a prática, portanto, possibilita novos olhares sobre si mesmos e sobre o ambiente em que se está inserido. Assim, partindo do pressuposto de que as intervenções da Core Energetics sobre o corpo possibilitam uma percepção ampliada sobre as masculinidades e seus estereótipos, tivemos como objetivo analisar experiências de corporeidades e masculinidades de homens praticantes desta psicoterapia corporal.



ASPECTOS METODOLÓGICOS

O presente estudo contou com aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade de Brasília (CAAE 28236819.0.0000.0030 n. do Parecer: 4.036.418). É uma pesquisa de campo com abordagem qualitativa que, em razão do contexto de pandemia do COVID-19, ocorreu de forma híbrida, tendo parte do trabalho de campo se desenvolvido na modalidade on-line.

Participaram da pesquisa homens praticantes da psicoterapia corporal Core Energetics que integram um grupo denominado Casa dos Homens, de Brasília-DF, o qual se constituiu como nosso campo empírico. O grupo é formado, exclusivamente, por pessoas que se autoidentificam como homens. Em 2019, contava com um total de 24 participantes, sendo que, destes, 9 aceitaram participar da pesquisa e assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). O grupo realiza seus encontros em uma sede situada no setor de clubes, região central e economicamente privilegiada de Brasília-DF, e suas atividades são desenvolvidas mediante pagamento.

O grupo pesquisado realiza suas atividades semanalmente, com encontros de duas horas por sessão, estruturados, basicamente, em quatro momentos: 1) aquecimento com danças - para soltar o corpo, favorecer o contato entre os homens e liberar tensões; 2) *grounding* (enraizamento) – exercícios com pernas e pés que visam trazer atenção e consciência para o corpo, mobilizar a força e a firmeza para a sustentação do trabalho de aprofundamento das emoções; 3) vivências – atividades que faz uso de diferentes técnicas e exercícios expressivos para trabalhar conteúdos emocionais relacionados a temas específicos; e, 4) partilha – momento em que os homens sentam-se em pequenos grupos ou numa grande roda para compartilharem suas experiências no trabalho.

Como procedimentos de investigação foram utilizados: (a) questionário socioeconômico, cujo objetivo foi identificar o perfil do grupo pesquisado; e, (b) entrevistas individuais. O nome dos participantes foi omitido, sendo identificados como Entrevistados, seguidos por algarismos arábicos para diferenciá-los.

Após a aplicação dos questionários e de identificação do perfil socioeconômico, houve a catalogação desses dados e a segunda etapa da pesquisa começou a ser realizada. As entrevistas ocorreram no período de maio a agosto de 2020. As duas primeiras foram realizadas na forma presencial e as demais por meio da plataforma de Webconferência (Zoom). As entrevistas tiveram duração aproximada de uma hora e se basearam em um roteiro flexível,



visando exatamente à possibilidade de aprofundamento e à liberdade de fala do entrevistado (KAUFMANN, 2013), visto que buscávamos a compreensão de dimensões subjetivas e intersubjetivas.

Com relação às entrevistas com roteiro flexível, consideramos, apoiados em Bardin (2009), que a subjetividade está muito presente e que, além de deixar o sujeito de pesquisa à vontade para relatar sua experiência, possibilita o aprofundamento de eventos de fala importantes para a configuração dos sentidos expressos a partir da experiência dos entrevistados. Em consonância com a modalidade de entrevista com roteiro flexível, utilizamos como procedimento para interpretação das informações, a análise de narrativas. Segundo Flick (2007), as narrativas apresentam algumas vantagens em relação aos dados fornecidos por outras técnicas: o fato de as narrativas assumirem uma certa independência durante o relato, o fato de as pessoas saberem e serem capazes de apresentar muito mais sobre suas vidas e o fato de se presumir uma relação análoga entre a apresentação da narrativa e a experiência narrada. (FLICK, 2007)

As respostas, após transcritas, codificadas e catalogadas, foram analisadas e separadas por temas / conteúdos (BARDIN, 2009), tendo por base diálogos com autores/as das Ciências Sociais e da Educação Física, particularmente os voltados/as para a sociologia do corpo e do gênero.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

O perfil socioeconômico do grupo pesquisado corresponde à classe média e todos os entrevistados residem em regiões de poder aquisitivo alto na cidade de Brasília-DF, além de possuírem emprego e, em sua maior parte, serem servidores públicos. Todos eles se autoidentificam como homens, havendo no grupo 7 participantes que se autoidentificam como heterossexuais, 1 que se autoidentifica como homossexual e 1 que se autoidentifica como bissexual. Optamos aqui por seguir o critério de autoidentificação, dando aos sujeitos pesquisados seus lugares de fala.

As narrativas dos participantes revelam sentidos relacionados a aspectos como: (a) significado do ser homem: “homem não chora”; (b) identificação com “outras” masculinidades; e, (c) a construção de masculinidade e a experiência dos homens com a Core Energetics, que passaremos a analisar a seguir.



(a) Significado do ser homem: “homem não chora”

As manifestações a seguir evidenciam a maneira como os homens entrevistados dão sentido ao ser homem no contexto da sociedade contemporânea. Destacam, em suas afirmações, aspectos relacionados à construção de padrões estereotipados do masculino, como os apresentados nos excertos:

E a parte de ser homem é **não chora, não encosta, não toca, não demonstra carinho, provê**, seja provedor, seja forte, no sentido mais tradicional da palavra forte, dê conta de tudo, seja bem sucedido, modelo bem tradicional [...] O homem **é ser forte**, fisicamente forte, quanto mais fisicamente forte melhor, quanto mais ele... aquele termo de “macho alfa”, o homem que **faz tudo, fala grosso, xinga**. (Entrevistado 4)

Eu não me via fazendo certas coisas que os homens da minha idade na época faziam como ir no cabaré, como os meus colegas foram, ou puteiro, ou fazer rodinha no carnaval pra poder forçar uma mulher a dar um beijo neles. Eu não me via dessa forma, eu não gostava de futebol como homem tem que gostar, eu não gostava de cerveja na época, como homem é obrigado a gostar, na adolescência. Não gostava de filme de violência [...] O homem **não pode abraçar, ser carinhoso** e milhões de outras coisas por trás. (Entrevistado 5)

O estereótipo é você **beber cerveja e ficar contando vantagens**, pô, peguei aquela mulher, eu sou o bom, num sei quê. (Entrevistado 6)

Acho que homem não tem amigo, homem tem cúmplice de comportamento de risco, porque é isso, quem beber mais é o mais macho, quem fizer o racha é o mais macho, quem pegar mais, pegar geral, é o mais macho. É uma coisa o tempo inteiro se afirmando e isso dando a liga da identidade. Eu sou homem, me vejo homem, te vejo homem na medida em que você pode mais, que você se arrisca mais. É muito cansativo (...) A gente está tão talhado ou formado, formatado pra ‘eu falo muito performance’, mas é porque eu acho que é muita performance mesmo. O homem tem que **demonstrar comportamentos, atingir resultados**, ele é validado, ele é reconhecido entre si e entre os outros enquanto homem na medida em que ele atinge resultados. Tem certos marcos de masculinidade que eu acho que ainda são muito hegemônicos mesmo. Eu percebo que a gente fica muito organizado pra isso, ou conflitado na medida em que não estou gabaritando essa listinha aqui do ser homem [...] Você não tem esse lugar de existência gratuita, que me é permitido existir sem eu provar nada. ... sair dessa **tensão que já está latente no ser homem**. (Entrevistado 8)

O lugar social do masculino está muito marcado. Diferente pras mulheres que eu acho que tem uma coisa mais, talvez, espontânea, pros homens isso está muito estruturado. Então, **é só futebol, é o boteco**, enfim, você não tem muitos lugares onde você pode sair desse personagem. (Entrevistado 8)

O que mantém ele na vida que não seja esses comportamentos compulsivos, comportamentos de risco, comportamentos de desrespeito, uso abusivo de substância, essa coisa compulsiva das relações afetivas, porque parece que você busca, busca e aquilo nunca é suficiente. E a falta de amadurecimento,



parece que você está num lugar de poder, mas ao mesmo tempo infantilizado. (Entrevistado 8)

É aquele homem que tinha que ser homem, tinha que ser **rígido, que não podia chorar, que não podia beijar um outro homem, que não podia abraçar**, ele tinha que **ser tudo menos frágil, menos mulher**, vamos dizer assim. A fragilidade, a palavra sempre chama, relaciona, associa geralmente à mulher. (...) Você ia ter que beber, você ia **ter que ter relação com qualquer mulher, sem compromisso nenhum**, porque isso é que é coisa de homem, porque você tem que ser, você **tem que trair a sua namorada**, porque você tem que beber com a gente ali, **tem que ir na zona com a galera**. (...) Você vai ali, vai beber, todo mundo é seu amigo, mas só porque você está bebendo e se drogando. Quando aquilo acaba você percebe que eles não são seus amigos. Quando você não se droga, você fica sendo o cara careta, você fica sendo “o mulherzinha”. Aquele estereótipo que foi plantado pra mim lá atrás do homem **machão**, do homem **bruto**, do homem **agressivo**, do homem **que quanto mais forte melhor**... (Entrevistado 9)

As narrativas dos participantes da pesquisa apontam que, hegemonicamente, a sociedade percebe como principais características do ser homem: ser forte, agressivo, insensível, rígido, capaz de produzir resultados.

Duas acepções são dispostas nas manifestações: a primeira e, mais preponderante delas, está colocada do ponto de vista da negação, ou seja: homem não chora e homem não tem sensibilidade, que aqui serão interpretadas como proibitivos sociais. Portanto, a capacidade de chorar, que é uma expressão obrigatória dos sentimentos, como diria Mauss (1979), e que apresenta uma relação direta com a sensibilidade humana, é ponderada e dimensionada socialmente como algo proibido para o universo masculino.

A segunda acepção está relacionada à afirmação, a tudo aquilo que é para ele estabelecido (*establishment*), e que recebe uma conotação positiva do ponto de vista social (ELIAS, 2000). Desse modo, o homem pode: beber, gostar de futebol, frequentar espaços onde ‘mulheres’, grosso modo, não podem frequentar. Também podem gozar de certa ‘liberdade’ sexual, que mulheres igualmente não podem dispor. Nessa segunda acepção, percebemos que os homens são socialmente identificados como “estabelecidos”, isto é, como possuidores de lugares determinados na sociedade. Eles são possuidores de “espaços sociais”, que, normalmente, são ou estão associados às noções de prestígio e poder. Isto é, espaços que não compreendem proibitivo social e que podem ser analisados como campos ou lugares de inclusão.

Aqui merece atenção o que nos afirma Dutra (2007, p. 363):

Quando Simone de Beauvoir afirmou que “não se nasce mulher, torna-se mulher”, abriu espaço para o surgimento de pesquisas chamando a atenção



para o caráter arbitrário, histórico e social de construção não só da feminilidade, mas da masculinidade. No momento em que os estudos sobre mulheres foram substituídos pelos de gênero, os homens tornaram-se objeto de interesse, sendo incorporados à pauta de pesquisas que visam o questionamento e à desconstrução da masculinidade”.

Com efeito, consoante o acima disposto por Dutra (2007) podemos compreender que as manifestações dos homens visibilizam a necessidade de se ter em conta que estudos sobre homens, não só ganham importância, mas podem nos ajudar na compreensão e redefinição de modelos de masculinidades presentes na sociedade contemporânea. Essa interpretação é possível, pois percebemos que as narrativas demonstram que os entrevistados se inquietam com os padrões de masculinidades para eles apresentados como referenciais. Esta conjunção de comportamentos pré-definidos e/ou esperados, determinados negativa ou positivamente forjam para esses homens um conjunto de papéis sociais que devem ser desempenhados.

Segundo Bourdieu (2017), a diferenciação de gênero é inscrita nos corpos através de um permanente trabalho social de formação que nele imprime esquemas de pensamento que contribuem para a naturalização e legitimação de uma relação de dominação masculina. Ao operar fundamentada na tomada do masculino como medida de todas as coisas, a dinâmica das relações de gênero se articula a formas de dominação e, por conseguinte, de exclusões e desigualdade. Para ser homem ou ser mulher há limites, cuja ultrapassagem produziria uma perturbação dos códigos de inteligibilidade. Os homens são, a todo instante, cobrados a provar sua virilidade e honra, não podendo, assim, vivenciar certas experiências sociais e afetivas demarcadas como inapropriadas para eles, como demonstra estudo realizado por Silva (2020) sobre homens praticantes do rugby. Segundo a autora, os homens vivenciam verdadeiros processos de castração que são construídos em campo e também fora dele no tocante à prática esportiva, como um mecanismo claro de vigilância (SILVA, 2020; SILVA; ALMEIDA, 2020; SILVA, 2020).

As masculinidades são construídas e reconstruídas ao longo da vida, sem um ponto cronológico de início e término, e em relação com o Outro; por isso, são sujeitas ao contexto social (CONNELL, 1995). Neste sentido, chama atenção a manifestação do Entrevistado 8, que traz a ideia de performance, associando-a à virilidade enquanto possibilidade de existência do homem, o que aponta para uma existência fortemente marcada pela ação, pelo ter que fazer coisas e não pelo ser alguém. Ser homem significa agir segundo padrões estabelecidos



externamente para atender a expectativas alheias e, como claramente ressaltou o Entrevistado 8, não há espaço para “uma existência gratuita”.

(b) Identificações com “outras masculinidades”

Na construção de suas corporeidades, os homens pesquisados apresentam em suas manifestações as dificuldades por eles vivenciadas acerca da aceitação do sentido de masculino, sobretudo quando este sentido está associado a um padrão sexualmente determinado do ser macho. Destacam-se situações relacionadas à esfera da sexualidade e, principalmente, à expressão das emoções e da sensibilidade. A interdição do sentir e do expressar os sentimentos impacta significativamente a experiência do ser homem, como poderemos ver nas manifestações da maioria dos participantes da pesquisa.

[...] esse padrão normal que a sociedade impõe ao homem. Quando você não encaixa nesse padrão você tem algum problema. Eu vim com esse chip instalado em mim. ... Não me encaixava. Eu cresci **excluído** do mundo masculino. ... Enquanto criança **era sensível**, [...] que **não jogava bola**, que era excluído, que **era xingado**, que **era isolado**. Enquanto adulto eu consegui contornar isso, mas a memória da infância continua presente. ... No aspecto da sexualidade, da bissexualidade, vamos dizer assim, de você não pertencer ao normal, sentir excluído. (Entrevistado 1)

[...] que eu sempre tinha uma dificuldade com homens. [...] uma **dificuldade de comunicação, de estreitar vínculos com outros homens**. (Entrevistado 3)

Esse modelo tradicional não funcionava pra mim, eu não me sentia bem, eu **não era feliz e a vida não fazia sentido nenhum**. [...] Eu lembro de ser **uma criança muito sensível, emotiva**, mas com o passar do tempo eu não consegui dar sustentação a isso, continuar com isso e aí **eu me fechei**. Então eu já não chorava, não me emocionava, eu já não era sensível. [...] **Eu ia pra parte lógica, racional e objetiva** e o feminino, que é o detalhe, o cuidado e a beleza, o acolhimento, ficava muito em segundo plano. Quando eu era menor, eu tive **medo de ser gay**. Eu tinha um lado sensível e que ele não tinha espaço. Então, eu tinha um constrangimento de ter esse lado sensível e eu não sabia que era isso. (Entrevistado 4)

[...] e não podia me ver como um homem, eu não me via fazendo certas coisas que os homens da minha idade da época faziam... Então, **eu não me via homem e isso me machucava** muito porque eu queria ser homem, mas não aquele homem. Quando eu **me descobri um homem gay**, eu não tinha referências, então eu não tinha um futuro, **eu não me via vivo no futuro** [...] Eu não via um futuro pra mim porque eu não podia ser uma pessoa adulta sendo quem eu era. [...] Eu pensei em suicídio algumas vezes, mas eu não podia me matar porque era pecado, então eu pedia a Deus uma doença pra eu morrer. E não aconteceu, graças a Deus, enfim. **É um abafamento de sentimentos**, é um abafamento de emoções, e tudo **isso traz dor** e aí a gente



sabe expressar a dor é gritando, é agredindo, é se violentando com bebidas, com drogas, etc. ... **a sua dor que você não pode nem sentir** porque homem não pode chorar, homem não pode ter dor, homem não pode isso, homem não pode aquilo. Até pra mim que sou homem gay, eu não me permitia sentir. [...] **Eu me recriminava** se eu sentisse algumas coisas porque era mais uma vez eu me afirmando que não era homem. **Eu tinha que ser homem.** (Entrevistado 5)

Eu acho que um pouco de vergonha. Eu acho que pela minha história eu assumia muito ser homem com uma **posição de poder**, com a **posição de abuso**. Então, no grupo eu pude ver que **vários homens não se sentiam também assim, felizes com esse estereótipo do homem.** [...] eu nunca gostei de falar de futebol, não me encaixava muito bem, de um certo modo. Eu tinha uma certa **vergonha de ser muito identificado com as mulheres e de ter um lado muito sensível.** (Entrevistado 6)

Eu tinha muita **cumplicidade com o materno, com o feminino** e por outras questões, por vivências anteriores, dificuldades, traumas [...] enfim, **o masculino era um lugar de acesso muito tenso pra mim.** Eu vivi experiência de abuso de infância e eu percebo que isso é uma coisa que me deixou muito travado com relação a essa convivência com outros homens, nunca foi uma convivência muito tranquila pra mim. A sensação que eu tenho é que na narrativa social **esse lugar homem branco heterossexual se tornou um lugar de crime quase.** [...] Mas é **muita opressão, é muito peso, é muito sofrimento também ter que sustentar isso.** Os índices de suicídios dos homens são altíssimos, índices de uso abusivo de álcool e de outras coisas também são altíssimos, o índice de violência, o índice de morte entre homens é muito grande. **Os homens estão sofrendo do jeito que eles estão vivendo.** E aí, socialmente ainda é visto como isto, é opressor, é num sei quê, que nada, é porque está repetindo, está escravo daquilo, ele não sabe ser de outro jeito. (Entrevistado 8)

Nas manifestações dos entrevistados podemos destacar palavras como exclusão, vergonha, dor, medo, sofrimento, isto é, expressões que nos remetem a um sofrimento pessoal por se verem como sujeitos que, ainda que sejam estabelecidos por serem homens, não atendem às expectativas sociais e se veem como deslocados socialmente. Notamos nas narrativas apresentadas acima, que a sensibilidade e a predisposição para sentir aparecem como o principal fator causador das dificuldades dos homens com suas masculinidades. Ou seja, homens sensíveis se sentem desconfortáveis ou excluídos do universo masculino em razão da interdição à expressão dos sentimentos colocada pelas expectativas sociais em relação às masculinidades, conforme vimos mais acima. Tais manifestações acabam por reforçar a perspectiva já defendida por Trevisan (1998), de que a masculinidade é um gênero sob vigilância. Nesse contexto, a manutenção do disciplinamento dos corpos aparece como peremptório na sociedade em que vivemos.



A sexualidade também é posta na manifestação do Entrevistado 4, partindo de uma aproximação entre a questão de gênero e sexualidade, isto é, associando que a divergência com determinados comportamentos ditos masculinos caracterizaria a pessoa como homossexual e/ou que as pessoas homossexuais não seriam masculinas. Socialmente, há uma ideia sobre a masculinidade relacionada com virilidade, força e poder, assim como, também, há uma associação de que homens homossexuais são frágeis, delicados e submissos. Essa situação é paradoxal visto que é lugar comum para os estudiosos do gênero (CONNELL; PEARSE, 2017; DUTRA, 2007; GOELLNER, 2001; DEVIDE et al., 2011) que os comportamentos masculinos ou femininos não possuem relação direta com a orientação sexual.

À primeira vista, pode-se pensar que a supremacia masculina nas sociedades ocidentais não traga nenhum ônus aos homens. Porém, o status de superioridade masculina, perseguido por parte dos homens, apresenta duas faces. Segundo Bourdieu (2017), o exame de masculinidade gera uma eterna vigilância sobre as emoções, os gestos e o corpo do homem, acentuando a ideia de concorrência entre eles. Por um lado, essa posição concede ao homem privilégios sociais, como, por exemplo, exercer influência sobre o comportamento de outras pessoas, homens e mulheres. Por outro lado, ocorre um processo de normalização generalizado para que a ordem masculina seja plenamente estabelecida: as mulheres devem se fixar no espaço privado física e emocionalmente (até mesmo sua sexualidade é reprimida), já os homens são, a todo instante, cobrados a cumprir um código de masculinidade: provar perante seus iguais, para legitimação de sua inserção no grupo de “verdadeiros homens”, sua virilidade, atributo mais importante aos homens e que caracterizaria sua capacidade reprodutiva, sexual e social, e não vivenciando experiências demarcadas como inapropriadas para eles.

Outra manifestação, que destacamos a seguir, suscita-nos reflexão sobre o significado de “outras masculinidades”, que se fazem presentes entre os participantes da pesquisa. O sentido de “outras masculinidades” remete à noção de masculinidade hegemônica, que, segundo Connell, normalmente é operada juntamente com outros tipos de masculinidades em um dado contexto e pode se tornar sinônimo de um tipo de homem rígido, dominador, sexista e “macho”. (CONNELL, 2013) Ou seja, apesar de haver um padrão determinado de masculinidade, existem, no contexto do universo masculino, homens que fogem ao padrão hegemônico. Vejamos:



Talvez eu tenha tido uma dificuldade na minha vida, como é que eu vou dizer, em expressar meu desejo masculino, talvez até com uma certa crítica em relação ao masculino, à **masculinidade tóxica**. [...] algo como se eu tivesse **vergonha do meu desejo masculino**, assim de que... não vou colocar isso pra essa pessoa porque o que ela vai achar de mim? Como se fosse algo de alguma maneira feia, de alguma maneira que devesse ser escondido. Eu não posso mostrar sentimentos porque **os homens são todos uns babacas**, então **eu vou ser um babaca igual a eles**. Então, **eu tenho que esconder a masculinidade** porque isso é uma coisa que não é legal, os homens são todos uns babacas, então se eu for homem eu estou sendo babaca também. Eu tinha bem trabalhada a minha feminilidade. A **minha feminilidade era bem trabalhada, mas a minha masculinidade não, ela era envergonhada**. (Entrevistado 3)

Neste caso específico, não há efetivamente uma atuação do que o entrevistado chama “masculinidade tóxica”, que é compreendida como tipos de comportamentos sociais (sociogênese) que engendram lugares simbólicos valorizados como uma espécie de “[...] bússola de orientação para a construção de identidades em diversos segmentos sociais.” (OLIVEIRA, 2004, p. 285). Ao contrário do esperado, o participante apresenta certa insegurança com sua masculinidade devido a influências de comportamentos socialmente esperados que compõem seu entendimento de masculinidade tóxica, a qual é alimentada e reforçada pela sociedade, como destacado em estudo realizado por Silva (2020). O homem em questão é um homem sensível, com sua feminilidade bem trabalhada e dificuldades para estabelecer vínculos com outros homens. Diante disso, e das vivências e experiências do participante, fica claro que o fato de ser enfrentado por outros homens e questionar o que denominou de “masculinidade tóxica” lhe produz sofrimento pela exclusão do universo masculino.

Ao lado da sensibilidade, questões com a sexualidade despontam também com relevância na configuração das dificuldades dos homens com suas masculinidades. Ou seja, homens que mantêm uma orientação sexual diferente do padrão normativo heterossexual se sentem excluídos do mundo masculino. Com efeito, para que um sujeito do sexo masculino seja considerado homem pela sociedade contemporânea ocidental é necessário que apresente honra evidente, ou seja, fixa, aceitável e invariável diante dos outros homens e em oposição à feminilidade, sob pena de ser excluído do mundo masculino.

A virilidade, como se vê, é uma noção eminentemente relacional, construída diante dos outros homens, para os outros homens e contra a feminilidade, por uma espécie de medo do feminino, e construída, primeiramente, dentro de si mesmo. (BOURDIEU, 2017, p. 67)

No processo de obsessão por anular ou, ao menos, esconder qualquer traço do que se entende socialmente como feminino, como medo, angústia, passividade, ternura e



vulnerabilidade, por exemplo, e, assim, ser reconhecido por si mesmo e pelos outros como verdadeiramente homem, configuram-se os constantes jogos de honra, como a violência e o crime, que, cumpridos, concederão aos homens senso de honra e virilidade, características vistas como dignas de um homem. Entende-se, aqui, o cruzamento entre um *habitus* construído segundo a divisão entre masculino e feminino, e um espaço social organizado segundo essa divisão (BOURDIEU, 2017).

À luz da relação de gênero nas sociedades ocidentais, em que predomina a dominação do masculino sobre o feminino, afirma o autor:

Ser homem, no sentido de vir, implica um dever-ser, uma *virtus*, que se impõe sob a forma do “é evidente por si mesma”, sem discussão. Semelhante à nobreza, a honra – que se inscreveu no corpo sob forma de um conjunto de disposições aparentemente naturais, muitas vezes visíveis na maneira peculiar de se manter de pé, de aprumar o corpo, de erguer a cabeça, de uma atitude, uma postura, às quais corresponde uma maneira de pensar e de agir, um *ethos*, uma crença etc. – governa o homem de honra, independentemente de qualquer pressão externa. Ela dirige (no duplo sentido do termo) seus pensamentos e suas práticas, tal como uma força (“é mais forte que ele”) mas sem o obrigar automaticamente (ele pode furta-se e não estar à altura da exigência); ela guia sua ação tal qual uma necessidade lógica (“ele não pode agir de outro modo”, sob pena de renegar-se), mas sem se impor a ele como uma regra ou como o implacável veredicto lógico de uma espécie de cálculo racional. (BOURDIEU, 2017, p. 73)

A virilidade, como principal qualidade definidora das disposições que permeiam o universo masculino, é entendida por Bourdieu (2017) tanto como capacidade reprodutiva, sexual e social quanto como capacidade de combate e de exercício da violência. A virilidade significa uma carga, uma vez que, ao contrário da mulher, cujo elemento de honra é essencialmente negativo e oposto à virilidade masculina, “o homem ‘verdadeiramente homem’ é aquele que se sente obrigado a estar à altura da possibilidade que lhe é oferecida de fazer crescer sua honra buscando a glória e a distinção na esfera pública” (BOURDIEU, 2017, p. 76).

(c) A construção de masculinidade e a experiência dos homens com a Core Energetics

Neste item apresentaremos algumas ideias dos participantes da pesquisa sobre as possibilidades de mudanças em relação aos sentidos de masculinidades por eles desconstruídos e construídos e o impacto social dessas mudanças. De modo geral, eles estão de acordo que as experiências do grupo têm algum nível de impacto social, embora tenham clareza de que se trata de um processo de mudança a médio e longo prazos.

Cada homem que passa por lá se transforma, então os relatos são sempre muito parecidos. [...] Cada homem que vai lá **ele acaba transformando**



outros homens, outras pessoas pelo **exemplo**, isso eu percebo muito claro. ... **traz o homem que ainda não está trabalhado para uma reflexão**, à medida que tu não dá continuidade pra uma piada machista ou pra comportamentos que tu vê que não cabem mais. [...] Acho que as novas gerações têm muito a ganhar com isto e a sociedade como um todo à medida que tu **começas a cortar alguns fluxos de ideias, pensamentos e sentimentos** e a não dar vazão pra isto. [...] Eu acho que **é uma mudança muito forte** que está acontecendo e que **vai ter muito impacto nas próximas décadas**, na sociedade e no mundo. (Entrevistado 4)

Eu tenho sentimentos, eu tenho emoções, eu choro, eu tenho uma história de vida. Então, quando eu me mostro e vejo o outro em mim e me vejo no outro, **porque isso mexe com a sociedade como um todo? Porque você ajuda o homem a ser mais pessoa**. E como pessoa ele pode **sentir, chorar, abraçar o outro**. (Entrevistado 5)

Às vezes eu sinto que a gente está numa certa **vanguarda**, porque está trabalhando coisas, **está se redescobrimo**. [...] As mulheres se transformaram, se empoderaram e os homens não, os homens estão cada vez mais acuados. Eu penso isso, eu tenho filha, quem vai ficar com essas mulheres empoderadas? Qual homem vai dar conta, né? [...] A gente está tendo que se mexer, a gente não tem mais aquele privilégio. E eu vi isso na minha relação, está muito difícil a relação de casamento. As mulheres não aceitam mais certas coisas, como não tem que aceitar, mas eu sinto que elas também não sabem exatamente qual esse novo lugar. Eu sinto uma, pelo menos no meu casamento foi um embate pra ver quem ia liderar, eu sentia que a minha mulher estava disputando o espaço de homem comigo. Mas, então, **eu sinto que esse trabalho nosso mexe em muita coisa**, e esse movimento dos homens em Brasília me surpreendeu e me surpreende muito porque eu não vi em outros lugares tão forte assim. (Entrevistado 6)

As narrativas construídas pelos entrevistados acima (Entrevistados 4, 5 e 6)

mostram que a participação em um grupo exclusivamente masculino de Core Energetics promove um movimento que favorece o questionamento e a reflexão acerca do sentido de masculinidade, notadamente, aquele que se remete ao que é hegemonicamente determinado. Os participantes afirmam haver uma forma mais saudável de viver as masculinidades e estão buscando isto quando se propõem a participar de um movimento que lhes permite um trabalho psicoterapêutico corporal associado às possibilidades de canais dialógicos, fazendo-se escoar emoções, sentimentos, sensações e pensamentos. Aqui se interpenetram questões em nível individual, como a expressão dos sentimentos, e aspectos que transcendem as individualidades, pois remetem à relação com o outro.

A estrutura das relações sociais não define mecanicamente as atitudes e comportamentos das pessoas e dos grupos, mas certamente condiciona a prática, estabelecendo possibilidades para a ação e suas consequências. Em uma ordem patriarcal, por exemplo, "as mulheres podem ser impedidas de ter acesso à educação e às liberdades pessoais,



enquanto os homens podem ser excluídos de estabelecer conexões emocionais com crianças” (CONNELL; PEARSE, 2017, p. 157).

Encontrar uma sensibilidade, desbloquear-se emocionalmente e tornar-se mais humano a partir da possibilidade de se abrir para os sentimentos são importantes indicações de como os homens podem alcançar uma masculinidade saudável. Os participantes da pesquisa acreditam na mudança e se arriscam a traçar um novo perfil para o homem contemporâneo, que não dicotomize, mas, ao contrário, articule masculino e feminino como diferentes dimensões da subjetividade. A narrativa a seguir traz uma ideia do que deve ser o novo homem:

Acho que **equilibrando o masculino e o feminino** e um trabalho bom de sombras a gente consegue chegar na conclusão de um **novo homem**, de um **homem inteiro**, de um homem que vai sofrer, que inclusive vai errar e sentir coisas ruins, ... mas que vai ter energia, vai ter força vital pra fazer, vai ter concretude... porque ele não vai ter questões inconscientes tirando a energia dele, medos, raiva. E ele não vai nem pra sombra do tirano, pra esse masculino bem distorcido, que é **machista**, nem pra sombra do **covarde**, que é esse que tem tanto medo da própria força que vai pro outro extremo e fica na sombra do feminino. Integra os dois, ele pega o que tem de melhor no feminino e no masculino e vai fluindo com isso. (Entrevistado 4)

A manifestação do Entrevistado 4 coloca em evidência um princípio da Core Energetics, qual seja, a integração entre masculino e feminino, que é entendido como um princípio energético, fonte de equilíbrio, harmonia, saúde, para homens e mulheres. Para os homens, considera-se a necessidade de integrarem em suas subjetividades as qualidades do feminino como, por exemplo, sensibilidade, afeto, acolhimento, beleza, receptividade, e para as mulheres, a necessidade de integrarem qualidades do masculino como, por exemplo, racionalidade, objetividade, assertividade. (PIERRAKOS, 2007)

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Nosso objetivo foi analisar experiências de corporeidades e masculinidades de homens praticantes da psicoterapia corporal denominada Core Energetics. Assim, a partir da análise apresentada, podemos concluir que os homens, ao se questionarem em relação aos padrões socialmente determinados, os reafirmam como formas de controle e vigilância social e colocam em xeque retóricas negativas como ‘homem não chora’ e ‘homem não tem sensibilidade’, interpretadas como proibitivos sociais. De outro lado, questionam aspectos que, em princípio, seriam vistos como positivos e que se remetem a tudo que lhes é permitido socialmente, como: beber, gostar de futebol, frequentar espaços onde ‘mulheres’ não



frequentam, gozar de certa 'liberdade' sexual. Lugares sociais onde os homens podem ser identificados como "estabelecidos" e que estão associados às noções de prestígio e poder.

Daí podemos interpretar que estamos diante de narrativas que apresentam sentidos sobre masculinidades, simultaneamente, de exclusão/negação e inclusão/aceitação. Exclusão/negação de suas capacidades ou expressões de sentimentos, aspecto que se coloca do ponto de vista individual. Inclusão/aceitação pela possibilidade de acesso a espaços sociais que as mulheres, em tese, não podem estar. As narrativas demonstram que os entrevistados se inquietam com os padrões de masculinidades para eles apresentados como referenciais.

Os homens investigados acreditam na possibilidade de constituição de masculinidades distintas daquela tradicionalmente valorizada pela sociedade. O processo de ressignificação das masculinidades a partir da prática corporal de Core Energetics, neste sentido, tem como principal vetor a busca do equilíbrio entre as qualidades do masculino e do feminino. É a partir desta integração que os participantes da pesquisa projetam novas possibilidades para a construção de masculinidades na contemporaneidade e a acolhida de todas as formas de expressão identitária.

A ressignificação das masculinidades, por sua vez, retroage sobre as corporeidades destes homens, suavizando a rigidez imposta a seus corpos pela ação orientada pelos determinantes do papel masculino como condição para suas existências sociais. Ou seja, estabelece-se uma relação dialética por meio da qual o trabalho no corpo, com o corpo promove o questionamento dos sentidos de masculinidades operados pelos homens e as mudanças alavancadas por estas reflexões retroagem sobre as corporeidades no sentido de promover maior vitalidade e mobilidade corporal.

Adicionalmente, as evidências empíricas indicam que o processo de desconstrução das masculinidades, e em especial da masculinidade tóxica, é facilitado pelo trabalho coletivo. O grupo desempenha importante papel no desafiar os homens tanto em relação às suas crenças quanto em relação à forma como se relacionam com seus corpos, ou seja, a presença de outros homens no trabalho psicoterapêutico de Core Energetics atua como importante elemento na reconstrução das subjetividades, oferecendo não apenas desafios, mas, também, suporte e segurança para que os homens possam realizar seus processos de autotransformação ou, talvez possamos dizer, auto-eco-transformação, na medida em que as mudanças no nível individual impactam, de alguma maneira, o ambiente social.



REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- BARDIN, Laurence. **Análise de conteúdo**. São Paulo: Edições 70, 2009.
- BOURDIEU, Pierre. **A dominação masculina**. Rio de Janeiro: Bertrand Brasil, 2017.
- CONNELL, Raewyn. Políticas da masculinidade. **Educação e realidade**, v. 20, n. 2, p. 185-206. 1995.
- CONNELL, Raewyn; PEARSE, Rebecca. **Gênero, uma perspectiva global: compreendendo o gênero – da esfera pessoal à política – no mundo contemporâneo**. 3. ed. 1. reimp. São Paulo: nVersos, 2017.
- DEVIDE, Fabiano e colaboradores. Estudos de gênero na educação física Brasileira. **Motriz**, v. 17, n. 1, p. 93-103, jan./ mar., 2011.
- DUTRA, José Luiz. Onde você comprou essa roupa tinha para homem? In: GOLDEMBERG, Miriam (Org.). **Nu e vestido**. Rio de Janeiro/São Paulo: Record, 2007.
- ELIAS, Nobert. **Estabelecidos e outsiders**. Rio de Janeiro: Jorge Zahar, 2000.
- FLICK, Uwe. **Uma introdução à pesquisa qualitativa**. Porto Alegre, RS: Bookman, 2007.
- GOELLNER, Silvana Vilodre. Gênero, educação física e esportes. In: VOTRE, Sebastião Josué (Org.). **Imaginário e representações sociais em educação física, esporte e lazer**. Rio de Janeiro: UGF, 2001.
- KAUFMANN, Jean-Claude. **A entrevista compreensiva: um guia para pesquisa de campo**. Petrópolis, RJ: Vozes; Maceió, AL: EdUfal, 2013.
- MAUSS, Marcel. A expressão obrigatória dos sentimentos. In: OLIVEIRA, Roberto Cardoso de (Org.). **Marcel Mauss: antropologia**. São Paulo: Ática, 1979.
- OLIVEIRA, Pedro Paulo de. **A construção social da masculinidade**. Belo Horizonte, MG: Editora UFMG/Rio de Janeiro: Instituto Universitário de Pesquisas do Rio de Janeiro, 2004.
- PIERRAKOS, John C. **Energética da essência: desenvolvendo a capacidade de amar e de curar**. São Paulo: Pensamento, 2007.
- SILVA, Francisca Islândia Cardoso da; ALMEIDA, Dulce Filgueira. Masculinities in sport: the case of rugby. **Movimento**, v. 26, e26041, 2020.
- SILVA, Francisca Islândia Cardoso da. **Espelho, espelho meu, existe alguém mais macho do que eu?** 2020. 346f. Tese (Doutorado em Educação Física). Universidade de Brasília, Brasília, DF, 2020.



SILVA, Thais de Queiroz. **Práticas corporais e as experiências extraordinárias em Core Energetics**. 2014. 144f. Dissertação (Mestrado em Educação Física). Universidade de Brasília, Brasília, DF, 2014.

TREVISAN, João Silvério. **Seis balas num buraco: a crise do masculino**. Rio de Janeiro: Record, 1998.

Dados da primeira autora:

Email: eugenia_lacerda@yahoo.com.br

Endereço: Núcleo de Estudos do Corpo e Natureza / NECON - Faculdade de Educação Física, Universidade de Brasília, Campus Universitário Darcy Ribeiro, S/N, Asa Norte, Brasília, DF, CEP 70910-900, Brasil.

Recebido em: 29/12/2020

Aprovado em: 30/03/2021

Como citar este artigo:

LACERDA, Eugênia e colaboradores. Corporeidades e masculinidades em construção: experiências de homens com a Core Energetics. **Corpoconsciência**, v. 25, n. 2, p. 17-34, mai./ago., 2021.