



UNIVERSIDADE DE BRASÍLIA
FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

EUGÊNIA DE SOUSA LACERDA

CORPOREIDADES E MASCULINIDADES NA CORE ENERGETICS:
EXPERIÊNCIAS DE HOMENS COM A PSICOTERAPIA CORPORAL

BRASÍLIA – DF
2020
EUGÊNIA DE SOUSA LACERDA

CORPOREIDADES E MASCULINIDADES NA CORE ENERGETICS:
EXPERIÊNCIAS DE HOMENS COM A PSICOTERAPIA CORPORAL

Dissertação submetida ao Programa de Pós-Graduação em Educação Física da Universidade de Brasília (UnB) em cumprimento às exigências para obtenção do título de Mestre em Educação Física.

Orientadora: Prof.^a Dr.^a Dulce Maria Filgueira de Almeida

BRASÍLIA – DF

2020

Ficha catalográfica elaborada automaticamente, com
os dados fornecidos pelo(a) autor(a)

Lacerda, Eugênia de S.

LL131c Corporeidades e masculinidades na Core
Energetics. Experiências de homens com a
psicoterapia corporal / Eugênia de

S. Lacerda; orientador Dulce Maria Filgueira
de Almeida. -- Brasília, 2020.

92 p.

1. Corporeidades. 2. Masculinidades. 3. Core
Energetics. 4. Práticas Corporais Alternativas.

EUGÊNIA DE SOUSA LACERDA

CORPOREIDADES E MASCULINIDADES NA CORE ENERGETICS:
EXPERIÊNCIAS DE HOMENS COM A PSICOTERAPIA CORPORAL

Esta dissertação de mestrado foi julgada adequada para obtenção do Título de “mestre” e aprovada em sua forma final pelo Curso de Educação Física

Dissertação aprovada em 16 de dezembro de 2020.

BANCA EXAMINADORA

Prof.^a Dr.^a Dulce Maria Filgueira de Almeida
(Presidente)

Profa. Dra. Júlia Aparecida Devidé Nogueira
Examinadora interna

Profa. Dra. Francisca Islândia Cardoso da Silva
Examinadora externa

Prof. Dr. Thiago Camargo Iwamoto
Membro Suplente

Dedico este trabalho a Paolo Chirola e Lucas Nóbrega, pela acolhida, pela disponibilidade e pela generosidade com que me abriram as portas da Casa dos Homens para realizar esta pesquisa; e aos Homens que, em confiança, me abriram seus corações para me ajudarem a compreender a dor de “ter que ser macho”.

AGRADECIMENTOS

De modo muito especial, agradeço à minha orientadora, Dulce Maria Filgueira de Almeida, pela paciência e dedicação.

Agradeço também:

À Thais de Queiroz e Silva, que conduziu meus primeiros passos nesta jornada me abrindo as portas do Necon.

Às minhas companheiras de jornada, filhas amadas, Isabela e Camila, as que mais sofrem os impactos de minhas escolhas, pelo apoio, compreensão e grande estímulo neste percurso acadêmico.

À minha maior alegria, Caê, neto amado, com muita esperança de que possamos oferecer a ele pés e asas para ser o homem que desejar ser em sua inteireza.

À minha Essência Feminina, por me possibilitar abertura para acolher a dor do masculino e, assim, integrá-lo em mim, ajudando-me a curar feridas do Ser Mulher.

Nossos movimentos pulsatórios interiores, nossa sensação e nossa percepção deram aos nossos ancestrais, e ainda nos dão, a experiência de ser e a consciência de nossas pessoas, tanto dentro do eu quanto no contexto da realidade externa.

John Pierrakos

RESUMO

A presente dissertação de mestrado é parte de um conjunto de pesquisas desenvolvidas pelo Núcleo de Estudos do Corpo e Natureza/NECON, junto ao Programa de Pós-Graduação em Educação Física da Universidade de Brasília. Insere-se no campo de estudos das práticas corporais alternativas e tem por objeto a relação entre corporeidades e masculinidades na experiência de homens praticantes da psicoterapia corporal *Core Energetics*. Para responder ao problema de pesquisa, sistematizado nas seguintes questões: quais são as percepções de corporeidades e masculinidades construídas por homens praticantes de *Core Energetics* do grupo psicoterapêutico Casa dos Homens? Como estes homens significam e ressignificam suas corporeidades e masculinidades?, o estudo tem como objetivo geral conhecer as percepções de corporeidades e masculinidades resultantes da experiência de homens com a psicoterapia corporal *Core Energetics* e identificar se estas percepções produzem modificações na relação dos homens consigo mesmos e com outros, nos processos de interação social. Especificamente, pretendemos descrever as percepções dos homens participantes dessa pesquisa sobre suas corporeidades e masculinidades, que sentidos produzem a partir da experiência no e com seus corpos em psicoterapia corporal *Core Energetics*; e identificar e analisar os sentidos produzidos sobre suas corporeidades e masculinidades. O aporte teórico-metodológico foi delineado com base na perspectiva de autores como Le Breton (2016) e Csordas (2008), no que concerne ao paradigma da corporeidade; Bourdieu (1977) e Connel (1998), ao trazerem para o debate a noção de masculinidades. A pesquisa, com abordagem qualitativa, constituiu-se por um estudo de campo, realizado na Casa dos Homens de Brasília/DF. O grupo de homens investigado foi composto por 9 participantes. Os procedimentos de pesquisa compreenderam um questionário socioeconômico e entrevista com roteiro flexível. Em razão do contexto da pandemia decorrente do Sars-Cov-2 (Covid 19), o trabalho de campo ocorreu de forma híbrida, com parte das entrevistas realizadas de forma presencial e parte realizada virtualmente, por meio da plataforma Zoom, no período de maio a agosto de 2020, após aprovação do projeto pelo Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos da Faculdade de Ciências da Saúde da Universidade de Brasília. Os resultados da análise apontam que os participantes da pesquisa constituem um grupo relativamente homogêneo em termos socioeconômicos, composto,

predominantemente, por homens brancos, com orientação sexual heteronormativa e alto nível educacional. Os homens reconhecem a necessidade de ressignificar e mudar padrões estabelecidos pela masculinidade hegemônica heteronormativa, que denominam de “masculinidade tóxica” e registram a importância da psicoterapia corporal *Core Energetics* no desencadear e promover estas mudanças. Conclui-se que há uma relação dialética entre corporeidades e masculinidades, com as corporeidades marcadas e (re)definidas pelas masculinidades, as quais, por sua vez, ao se tornarem objeto de reflexões e mudanças, retroagem sobre as corporeidades. O espaço da Casa dos Homens é um campo de interação social marcadamente dialógico, que permite aos homens estarem atentos a seus corpos e, por meio de suas corporeidades, no compartilhamento de vivências (eles em relação aos outros), na intersubjetividade do processo psicoterapêutico, desconstruírem padrões cisheteronormativos e construir novas formas de experimentarem suas masculinidades.

Palavras-chave: Corporeidade. Masculinidades. Core Energetics. Práticas Corporais Alternativas.

ABSTRACT

This master's thesis is part of a group of researches done by the Body and Nature Studies Center/NECON, in the University of Brasilia's Physical Education Graduate Program. It is part of the alternative corporal practices studies and its object is the relation between corporealities and masculinities in the experience of men who practice corporal psychotherapy *Core Energetics*. To answer the research problem, systematized in the following questions: what are the corporealities and masculinities perceptions built by men practicing *Core Energetics* of the psychotherapeutic group Casa dos Homens? How do these men signify and resignify their corporealities and masculinities?, the study has as general objective to know the perceptions of corporealities and masculinities resulting from the experience of men with the *Core Energetics* corporal psychotherapy and to identify if these perceptions produce changes in the relationship of men with themselves and with others, in the processes of social interaction. Specifically, we intend to describe the perceptions of men participating in this research about their corporealities and masculinities, what meanings they produce from their experience in and with their bodies in *Core Energetics* body psychotherapy; and to identify and analyze the meanings produced about their corporealities and masculinities. The theoretical-methodological support was designed based on the perspective of authors such as Le Breton (2016) and Csordas (2008), concerning corporeality; Bourdieu (1977) and Connel (1998), who bring the notion of masculinity to the debate. The qualitative approach research consisted of a field study, carried out at Casa dos Homens in Brasília/DF. The investigated group of men was composed of 09 participants. The research procedures were a socioeconomic questionnaire and a flexible script interview. Due to the Sars-Cov-2's (Covid 19) pandemic, the field work happened in a hybrid manner, with part of the interviews conducted in person and part carried out online through the Zoom platform, between May and August in 2020, **after approval of the project by the Research Ethics Committee with Human Beings of the Faculty of Health Sciences of the University of Brasília**. The analysis results show that the participants are a relatively homogeneous group in socioeconomic terms, composed by, predominantly, white men with heteronormative sexual orientation and high levels of education. They recognize the need of resignificating and changing the social patterns

established by the hegemonic heteronormative masculinity, which they call “toxic masculinity” and register the importance of the *Core Energetics* corporal psychotherapy in triggering and promoting these changes. In conclusion, there is a dialectic relationship between corporealities and masculinities, with the corporealities marked and (re)defined by the masculinities, which, in turn, as they become object of reflection and change, retroact onto the corporealities. The Casa dos Homens space is a markedly dialogical social interaction field, which allows the men to be attentive to their bodies and, through their corporealities, in sharing experiences (they in relation to others), in the intersubjectivity of the psychotherapeutic process, deconstruct cisheteronormative patterns and build new ways to experience their masculinities.

Key words: Embodiment. Masculinities. Core Energetics. Alternative Corporal Practices.

LISTA DE FIGURAS

Figura 1 – diagrama síntese da organização dos dados da pesquisa.....

LISTA DE ABREVIATURAS

ECM – Escala de Concepções da Masculinidade

PCAs – Práticas Corporais Alternativas

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	15
2 ASPECTOS METODOLÓGICOS DA PESQUISA.....	21
2.1 A psicoterapia corporal <i>Core Energetics</i> como <i>locus</i> da investigação	21
2.2 Abordagem metodológica	25
2.3 O lugar de fala: uma pesquisadora fazendo pesquisa “com” homens	26
2.4 Perfil dos participantes da pesquisa.....	27
2.5 Procedimentos de pesquisa	32
2.6 Mapa de análise das entrevistas.....	33
3 CORPOS E CORPOREIDADES. O CORPO QUE SE QUER SUJEITO	38
a) Relações com seus corpos	41
b) Relação com outros	50
4 A DESCONSTRUÇÃO DO ESTEREÓTIPO MASCULINO	56
a) Características do ser homem segundo os entrevistados	58
b) Dificuldades na identificação com o masculino advindas da não adaptação ao estereótipo vigente.....	60
c) A desconstrução do estereótipo masculino e construção de uma masculinidade saudável.....	66
d) Possíveis impactos sociais das mudanças promovidas pela psicoterapia corporal <i>Core Energetics</i> no grupo Casa dos Homens.....	74
5 CONSIDERAÇÕES FINAIS	78
REFERÊNCIAS.....	85
APÊNDICE 1 – QUESTIONÁRIO DE LEVANTAMENTO DE PERFIL SOCIOECONÔMICO	88
APÊNDICE 2 – ROTEIRO DE ENTREVISTAS 1 (HOMENS VOLUNTÁRIOS).....	89
APÊNDICE 3 – ROTEIRO DE ENTREVISTAS 2 (FACILITADORES)	90

1 INTRODUÇÃO

A presente dissertação de mestrado tem por objeto a relação entre corporeidades e masculinidades na experiência de homens praticantes da psicoterapia corporal *Core Energetics* e insere-se no campo de estudos das práticas corporais alternativas. Com este estudo, pretendemos responder às seguintes questões, que sistematizam nosso problema de pesquisa: quais são as percepções de corporeidades e masculinidades construídas por homens praticantes de *Core Energetics* do grupo psicoterapêutico Casa dos Homens? Como estes homens significam e ressignificam suas corporeidades e masculinidades? Nosso estudo integra um conjunto de pesquisas desenvolvidas pelo Núcleo de Estudos do Corpo e Natureza/NECON, junto ao Programa de Pós-Graduação em Educação Física da Universidade de Brasília.

A pesquisa tem como objetivo geral conhecer as percepções de corporeidades e masculinidades resultantes da experiência de homens com a psicoterapia corporal *Core Energetics* e identificar se estas percepções produzem modificações na relação dos homens consigo mesmos e com outros, nos processos de interação social. Como objetivos específicos temos: descrever as percepções dos homens participantes da pesquisa sobre suas corporeidades e masculinidades, que sentidos produzem a partir da experiência no e com seus corpos em psicoterapia corporal *Core Energetics*; e identificar e analisar os sentidos produzidos sobre suas corporeidades e masculinidades.

A corporeidade é objeto de estudo e preocupação da sociologia do corpo, campo de pesquisas que, no âmbito das Ciências Sociais, foi inaugurado por Marcel Mauss (1974a) com o texto clássico “As técnicas corporais”. O autor define técnica corporal ou técnica do corpo como toda e qualquer forma de uso do corpo como, por exemplo, as maneiras de dançar, de se higienizar, de se expressar gestualmente, etc. Na atualidade, autores como Le Breton (2016) e Csordas (2008) apresentam lugar de destaque no âmbito deste campo de estudos e, cada um à sua maneira, assume a corporeidade como um paradigma, isto é, como uma figura metodológica que se molda nas experiências corporais dos sujeitos e por elas se definem.

Para Le Breton (2007), o corpo é uma construção social, ainda que fatores biológicos e psicológicos se façam presentes na definição desse fenômeno. O corpo é, por assim dizer, um vetor semântico pelo qual a relação com o mundo se materializa. Deste modo, ele é o resultado de processos físicos e psicológicos, que são simbolicamente significados e socialmente marcados. Csordas (2008), por sua vez, entende o corpo como “corpo fenomênico”, ou seja, um corpo que percebe e expressa em si mesmo um conjunto de sentidos e significados que são, sobretudo, formas de materialização dos seres humanos. De modo complementar, as abordagens teórico-metodológicas de Le Breton (2007) e de Csordas (2008) desembocam na compreensão da corporeidade como um paradigma, no entanto, consideramos que Csordas avança na materialização de uma base epistêmica para a sua construção e Le Breton nos dá um panorama sobre as condições do corpo nas sociedades modernas, ajudando-nos a contextualizar nosso objeto.

Tratando-se de um conceito central para este trabalho, a corporeidade é entendida com base na proposição de que o corpo não é um objeto a ser estudado em sua relação com a cultura, mas é o próprio sujeito da cultura, a sua base existencial (CSORDAS, 2008). O paradigma da corporeidade, que Csordas (2008) então propõe como modelo de compreensão do fenômeno corpo, caracteriza-se, entre outros aspectos, pelo colapso das dualidades entre corpo e mente e sujeito e objeto e, neste sentido, o colapso das dualidades na corporeidade exige que o corpo seja não dualista, não distinto de, não antagônico à mente.

Csordas (2008) também propõe a interface entre os conceitos de percepção, de Merleau-Ponty (1962), e de *habitus*, de Bourdieu (1977), e com base nela formula o conceito de modos somáticos de atenção, o qual será nossa referência para compreender a experiência dos homens com a psicoterapia corporal *Core Energetics*. Os modos somáticos de atenção são maneiras de estar atento ao corpo, com o corpo, elaboradas culturalmente. À luz deste conceito, o corpo se expressa por meio de um repertório de práticas e técnicas corporais criadas e reproduzidas intersubjetivamente na esfera da sociabilidade (CSORDAS, 2008).

Neste contexto, o autor vai afirmar que não somos subjetividades isoladas, presas no interior do corpo, mas ao contrário, compartilhamos o mundo com os outros, intersubjetivamente, e a noção de modo somático de atenção amplia o escopo dos fenômenos de percepção e atenção, levando-nos ao entendimento de que a atenção

ao corpo pode nos ensinar coisas sobre o mundo e sobre os que nos rodeiam. Os modos somáticos de atenção seriam fenômenos subjetivos, mas não exclusivamente, na medida em que incorporam e revelam modos de atenção culturalmente elaborados (CSORDAS, 2008). E é a elaboração cultural do engajamento sensório, ou seja, da situação do corpo no mundo, o objeto de interesse do paradigma da corporeidade.

Olhar para as corporeidades dos homens praticantes da psicoterapia corporal *Core Energetics*, levou-nos a considerar a possibilidade de que elas fossem construídas por meio de suas masculinidades, sendo estas, por seu turno, marcadas por construções subjetivas e intersubjetivas. Partindo então, deste pressuposto, buscamos em Connell (1995) a referência conceitual para a compreensão das masculinidades.

Segundo este autor, as masculinidades são entendidas como 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 delas, ou seja, a masculinidade não é algo fixo, estabelecido no corpo ou na personalidade, mas, ao contrário, são configurações históricas, construídas e transformadas ao longo do tempo e que incluem, inclusive, pessoas com corpos femininos. Para Connell as masculinidades se referem tanto a relações sociais quanto a corpos, considerando-se que homens são pessoas adultas com corpos masculinos. (CONNELL, 1995).

O lócus de investigação de nossa pesquisa sobre as corporeidades e masculinidades é um grupo de homens, denominado de Casa dos Homens, que pratica a psicoterapia corporal *Core Energetics*. Entendemos que a *Core Energetics* se insere no campo das práticas corporais alternativas que, neste estudo, serão compreendidas tanto como uma modalidade específica de prática corporal quanto como o campo de práticas que localiza e caracteriza a psicoterapia corporal *Core Energetics* como objeto de interesse e pesquisa em Educação Física.

A *Core Energetics* é uma modalidade de psicoterapia corporal desenvolvida pelo psiquiatra grego John Pierrakos, que tem como objetivo a autotransformação, cujo processo se desenvolve em quatro estágios: 1. Penetração da máscara; 2. Liberação do Eu Inferior; 3. Centramento no Eu Superior; e, 4. A descoberta do plano de vida. O primeiro e o segundo estágios são dedicados à identificação dos bloqueios musculares e impedimentos psicodinâmicos ao fluxo livre da energia no organismo.

Já nos terceiro e quarto, completa-se o processo de integração dos quatro planos considerados pela psicoterapia corporal *Core Energetics*, quais sejam, corpo, emoções, mente e vontade, e alma, e trabalha-se na ativação do potencial criativo da Essência (PIERRAKOS, 2007).

Assim, a psicoterapia corporal *Core Energetics* desloca o foco exclusivo na liberação das couraças muscular e de caráter, para a liberação do centro de energia vital do organismo, centro de energia criativa, a Essência ou Eu Superior. A prática parte do princípio de que a substância básica da pessoa é a energia e o movimento da energia é a vida. A *Core Energetics* tem como base os seguintes pilares: (a) a pessoa humana é uma entidade psicossomática; (b) a fonte de cura reside no interior do *self* e não em um agente externo, seja ele médico, Deus ou força cósmica; e (c) toda existência forma uma unidade que se move em direção a uma evolução criativa, tanto do todo quanto de seus inúmeros componentes (PIERRAKOS, 2007).

Neste contexto, a pesquisa constituiu-se de um estudo de campo, de abordagem qualitativa, realizado no grupo de psicoterapia corporal *Core Energetics* Casa dos Homens, de Brasília/DF. Participaram da pesquisa nove integrantes do grupo que se colocaram disponíveis para as entrevistas. Os procedimentos compreenderam um questionário socioeconômico e entrevista com roteiro flexível. Também foram entrevistados os dois facilitadores do grupo. Em razão do contexto da pandemia decorrente do Sars-Cov-2 (Covid 19), o trabalho de campo ocorreu de forma híbrida, com parte das entrevistas realizada de forma presencial e parte realizada virtualmente, por meio da plataforma Zoom, de maio a agosto de 2020, após aprovação do projeto pelo Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos da Faculdade de Ciências da Saúde da Universidade de Brasília.

A análise das narrativas dos sujeitos participantes da pesquisa foi baseada no entendimento de que a linguagem não é um mero recurso para se falar sobre as experiências, mas, ao contrário, é por meio dela que as experiências tomam forma e são manifestas. A linguagem é a própria experiência no ato de expressá-la, *locus* da articulação de subjetividade e intersubjetividade. Para realizar a análise, nos apoiamos em orientações e técnicas propostas por Bardin (2009).

Além desta Introdução, esta dissertação compreende três capítulos e as considerações finais. No capítulo *Aspectos Metodológicos da Pesquisa*,

apresentamos uma contextualização de nosso campo de pesquisa, localizando sua inserção no campo das práticas corporais alternativas e ressaltando sua pertinência como área de interesse para a Educação Física, considerando que, no Brasil, só muito recentemente a *Core Energetics* se tornou um campo de investigação científica, acadêmica.

Também apresentamos os procedimentos metodológicos, enfatizando princípios que orientaram a pesquisa e a análise das informações obtidas. Apresentamos o mapa de análise das narrativas e descrevemos nosso objeto de estudo a partir de entrevistas com os facilitadores do grupo investigado. Destacamos, também, nossa condição de pesquisadora e psicoterapeuta corporal *Core Energetics*, fato que nos coloca desafios mas, sobretudo, potencialidades no sentido de poder penetrar e acolher de um lugar diferenciado a experiência dos homens pesquisados.

No capítulo *Corpos e Corporeidades. O Corpo que se quer Sujeito*, apresentamos os resultados da análise das narrativas no que diz respeito às percepções de corpo e corporeidade, aos sentidos produzidos sobre a relação dos homens consigo mesmos e com outras pessoas a partir de suas experiências com a prática de *Core Energetics*, à luz dos referenciais teóricos aportados, principalmente, por Le Breton (2016) e Csordas (2008).

No capítulo *A Desconstrução do Estereótipo Masculino* apresentamos os resultados da análise acerca das narrativas dos homens consoante suas vivências, percepções e sentidos referentes ao estereótipo masculino e à construção de outras masculinidades. Para isso, nos apoiamos, especialmente, em autores como Bourdieu (2017) e Connell (1995, 2013).

A título de conclusão, e considerando que as disposições do *habitus*, conforme apontado por Bourdieu, sofrem modificações quando expostas a situações que as desafiam, propomos que a experiência com a *Core Energetics* oferece possibilidades de transformações das masculinidades no sentido de proporcionar aos homens maior autonomia para realizarem seus potenciais em consonância com suas disposições individuais e potencializando a ressignificação da relação com o outro. Também evidenciamos que a relação entre corporeidades e masculinidades é dialética no sentido de que as mudanças promovidas pelos modos somáticos de atenção atualizados na prática da psicoterapia corporal *Core Energetics* impactam as

masculinidades e, ao fazê-lo, estes impactos nas masculinidades retroagem sobre as corporeidades.

2 ASPECTOS METODOLÓGICOS DA PESQUISA

Este capítulo tem por objetivo apresentar nosso campo de investigação - a Core Energetics - e a trajetória metodológica empreendida para o desenvolvimento da presente dissertação, cujo objeto é a corporeidade e a masculinidade de homens praticantes da psicoterapia corporal *Core Energetics*. Tendo-se em conta a natureza de nosso objeto de estudo, elegemos o estudo de campo, numa abordagem qualitativa, para o enfrentamento das seguintes questões: quais são as percepções de corporeidades e masculinidades construídas por homens praticantes da psicoterapia corporal *Core Energetics* do grupo Casa dos Homens? Como estes homens significam e ressignificam suas corporeidades e masculinidades? O percurso metodológico descrito busca, então, apreender, nas narrativas dos entrevistados, os sentidos produzidos a partir da experiência dos homens com a prática da psicoterapia corporal *Core Energetics*, tanto no que diz respeito à relação consigo mesmos, quanto em suas relações com o outro, que entendemos como processos de interações sociais.

2.1 A psicoterapia corporal *Core Energetics* como *locus* da investigação

A psicoterapia corporal *Core Energetics* chegou ao Brasil na década de 90 e só recentemente, em 2014, mereceu atenção acadêmica. SILVA (2014), realizou, nesta Universidade, um dos primeiros trabalhos sobre a corporeidade nas experiências com a prática psicoterapêutica *Core Energetics*.

As terapias corporais surgem, no País, no contexto do desenvolvimento de uma cultura psicológica, como desdobramento do processo de intensa difusão da psicanálise nos anos 70, fenômeno que Russo (1993), denominou de “*boom psi*”. Este *boom*, segundo a autora, se constituiu como uma espécie de “complexo alternativo”, composto de uma grande diversidade de crenças e práticas que se orientavam por referência a valores do movimento de contracultura do fim dos anos 60 como, por exemplo, a crítica ao dualismo corpo/mente, razão/emoção, ao consumismo, à valorização da competição.

Os movimentos alternativos surgidos neste período tinham como premissas básicas: uma consciência ecológica, uma volta para o oriente (visão holística, não dualista), a espiritualidade e uma perspectiva escatológica. Ou seja, valores que se opunham, por um lado, aos estabelecidos pela sociedade de consumo e, por outro, à ortodoxia psicanalítica, marcadamente intelectualista e cientificista. Assim, eles irão privilegiar a emoção, a sensação, a intuição, bem como vão “buscar no corpo seu ponto de inflexão”. E propõem articular domínios habitualmente operados separadamente pelos saberes científicos tradicionais, como o terapêutico e o espiritual.

Dentre as denominadas práticas corporais alternativas que surgiram neste contexto, Russo (1993) diferencia as terapias corporais por se caracterizarem exclusivamente como práticas com finalidade psicoterapêutica, ou seja, terapias que, na realidade, situam-se no entrecruzamento de dois conjuntos mais abrangentes: o complexo alternativo – que inclui práticas diversas sem especificidade psicoterapêutica, como yoga, tai chi, biodança, etc. - e o campo “psi”. Com esta denominação, as terapias corporais buscam apagar as fronteiras tradicionais entre corpo e mente, características das práticas médica e psicológica “oficiais”. Por estar inserida no campo “psi” adotamos a denominação psicoterapia corporal para nos referirmos à *Core Energetics*.

As terapias corporais constituem, assim, um conjunto mais homogêneo de práticas alternativas tendo em vista que suas diferentes abordagens têm em comum, principalmente, a fundamentação em princípios da teoria da economia sexual e da orgonomia de Wilhelm Reich, como por exemplo: a crença de que a chave para os males psíquicos está no corpo; a necessidade de liberação do corpo e, por extensão, das crenças e comportamentos limitantes da psique; o natural em oposição ao social, e a concepção de energia. Com base nestes princípios, as terapias corporais se centram, sobretudo, sobre o que é considerado normalidade e têm como principal objetivo o desenvolvimento das potencialidades dos sujeitos e não a cura de doenças (RUSSO, 1993).

O ideário das terapias corporais inclui, ainda, a primazia das práticas em relação às teorias e a primazia do corpo em relação à palavra. Jane Russo destaca que prevalece a ideia de que a transmissão de uma prática só é possível através da experiência e não do conhecimento por meio da palavra, escrita ou oral (RUSSO,

1993). O processo de desenvolvimento das terapias corporais, marcado por um momento inicial de “ecletismo inclusivo”, conforme a autora, com a convivência de diferentes abordagens demarcadas pela indefinição de fronteiras teóricas, culmina em um segundo momento caracterizado pela institucionalização e preocupação com a fundamentação científica das propostas. Neste sentido, a forma genérica como também eram denominadas as terapias corporais – terapias reichianas – passa a ser uma denominação exclusiva da vegetoterapia caracteroanalítica e da orgonomia, técnicas psicoterapêuticas desenvolvidas por Wilhelm Reich, e as demais modalidades vão constituindo suas próprias escolas: bioenergética, biodinâmica, bioessíntese e, chegando ao Brasil mais recentemente, a *Core Energetics*.

Entendemos a psicoterapia corporal *Core Energetics* como *locus* de pesquisa e a situamos no campo das Práticas Corporais Alternativas (PCAs). Desse modo, no âmbito deste estudo, as PCAs serão compreendidas não apenas como uma modalidade específica de práticas corporais, mas também como o campo de práticas que localiza e caracteriza a psicoterapia corporal *Core Energetics* como objeto de interesse e pesquisa da Educação Física. Está fora do escopo deste trabalho a discussão conceitual sobre a natureza destas práticas, que mereceram atenção nos debates que introduziram o termo na área (GONZÁLEZ; FENSTERSEIFER, 2014). Apenas queremos ressaltar a pertinência de nosso objeto em razão deste interesse já estabelecido no campo da Educação Física.

Estudo de Gomes *et al.*, (2019), seguindo uma linha similar à pesquisa de Lazzarotti Filho *et al.*, (2010) sobre o termo práticas corporais, faz uma revisão sistemática do termo práticas corporais alternativas (PCAs) em artigos publicados em periódicos do campo da Educação Física no Brasil no período de 1979 a 2015. Os autores constatam que as PCAs entram no campo de conhecimento da Educação Física compondo o rol das práticas corporais e que elas “são identificadas como terapêuticas e são utilizadas como práticas complementares e/ou integrativas, com objetivos de alcançar a sensibilização, o relaxamento e o autoconhecimento” (GOMES *et al.*, 2019, p. 17). Os autores destacam, inclusive, que as práticas corporais alternativas ganharam espaço nas políticas públicas no início dos anos 2000, com a aprovação da Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares/PNPICS, pela Portaria GM/MS nº 971/2006 do Ministério da Saúde.

As PCAs, coerentes com o enfoque sociocultural do conjunto mais amplo das práticas corporais, em contrapartida ao enfoque biologicista da atividade física, são defendidas, no campo da Educação Física, com o argumento de que “a intenção é trazer outra forma de educação do corpo e dos sentidos, propondo novas opções de experimentar o movimento” (GOMES *et al.*, 2019, p.7). Novas possibilidades de experimentação que colocam no centro da experiência o sujeito, e não um corpo fragmentado e mecanizado que visa sobretudo à performance e ao desempenho.

A emergência das PCAs, coloca, portanto, em pauta o debate sobre o estatuto do sujeito na modernidade. Se defende que o corpo contemporâneo “está imerso em uma visão totalitária do materialismo biologicista, o que tem levado ao desequilíbrio do sujeito” (GOMES *et al.*, 2019, p.12). No contexto das PCAs, pensar o corpo significa considerar, antes de tudo, a sua sutileza energética, sua interioridade, a psique humana. O corpo é visto em sua integridade como corpo sujeito, considerando-se suas dimensões física, emocional e mental (GOMES *et al.*, 2019).

Alguns dos textos analisados pelos autores apontaram como motivação para a emergência das práticas corporais alternativas a necessidade de um “retorno ao corpo experiência”, justificado pela ideia “de homem/mulher como um ser total que tem a capacidade de se autorregular, de se autogestar nas dimensões sociais, psíquicas e em suas relações com o meio ambiente”. (GOMES *et al.*, 2019, p.12). Muitos dos argumentos utilizados pelos autores dos textos analisados, segundo Gomes *et al.*, (2019, p. 7), são pautados pela “teoria reichiana, que se apresenta como fonte inspiradora das terapias corporais, porque unifica a dinâmica entre o corpo e os mecanismos da psique, ligando-os aos processos sociais.”

Os autores sistematizaram um conjunto de características como regularidades que dão identidade às práticas corporais alternativas. Entre elas, destacamos as seguintes: a) combinam os conhecimentos oficiais da área da saúde física e mental com conhecimentos oriundos de tradições antigas da China, Japão e Índia; b) propõem uma visão unitária e global que integra corpos e mentes, homem e natureza, físico e psicológico, visão denominada também de holística; e c) sustentam uma autonomia do indivíduo, através da valorização de capacidades regeneradoras e autoreguladoras do ser humano. Rompendo com a racionalidade científica que pressupõe uma noção de corpo fragmentado e objetificado, colocando em circulação discursos baseados nas teorias sistêmica e holística, as PCAs implicariam em uma

quebra de paradigmas quanto às noções vigentes de corpo, saúde e movimento (GOMES *et al.*, 2019).

Neste sentido, a configuração do campo das PCAs se conecta, no tempo, com o movimento das terapias corporais, sobre o qual falamos anteriormente, que agrega em seu ideário muitas das convicções em que elas se baseiam. As PCAs, neste contexto, são vistas como caminhos de produção da subjetividade, por meio dos quais busca-se a individualidade a partir do uso de técnicas que destacam processos psicológicos.

Destacamos, para efeito de maior clareza na utilização dos conceitos, que o termo prática corporal alternativa se refere estritamente à *Core Energetics* como uma modalidade de psicoterapia corporal. As maneiras como o corpo é convocado a se mover e/ou a se posicionar durante as atividades, exercícios e vivências utilizadas para desencadear a experiência corporal no trabalho psicoterapêutico serão, neste estudo, consideradas técnicas corporais no sentido em que foram definidas por Marcel Mauss (1974a).

Silva (2014), também tomando como referência a noção de Mauss, define as técnicas corporais “como o movimento de corpo, que dentro de uma prática corporal, pode revelar como resultado a história individual e coletiva construída culturalmente” (SILVA, 2014, p.78). O trabalho de Silva (2014), que colocou pela primeira vez a psicoterapia corporal *Core Energetics* como área de interesse da pesquisa científica, deve ser consultado para uma discussão mais aprofundada sobre os conceitos de práticas e técnicas corporais.

2.2 Abordagem metodológica

A opção pela modalidade de pesquisa estudo de campo de natureza qualitativa se deu em razão de que ela se aplica ao estudo de um “único grupo” em termos da interação de seus componentes, possibilitando o aprofundamento das questões propostas nos termos de Gil (1999), como é nosso propósito.

A pesquisa qualitativa, de acordo com Flick (2004), compreende um conjunto de abordagens que diferem em suas suposições teóricas pelo modo como se relacionam com seus objetos de estudo. Várias são as formas de estabelecer tais

relações com o objeto e, dentre elas, optamos pela que considera o ponto de vista dos sujeitos investigados – homens participantes de um grupo de psicoterapia corporal *Core Energetics*. Assim, adotamos uma perspectiva que leva em conta os sentidos das experiências vividas e marcadas nas corporeidades destes homens no processo psicoterapêutico com a *Core Energetics*.

Com relação aos procedimentos metodológicos, vale ressaltar que foram necessários ajustes em razão do contexto da pandemia decorrente do *Sars-Cov-2* (Covid 19). Neste sentido, a pesquisa ocorreu de modo híbrido, com parte dela sendo realizada presencialmente - o que nos oportunizou um contato mais próximo com alguns homens e com os facilitadores do grupo - e parte sendo realizada em ambiente virtual, por meio da plataforma de webconferência Zoom. Foi concedido aos homens a possibilidade de escolha quanto à forma de diálogo, sendo que a maioria deles preferiu o ambiente virtual. As etapas presencial e virtual da pesquisa com os homens integrantes do grupo de *Core Energetics* ocorreram no período de maio a agosto de 2020. As entrevistas com os facilitadores do grupo, que tiveram como objetivo viabilizar a pesquisa e coletar informações sobre o funcionamento do grupo foram presenciais e realizadas no final de 2019.

Metodologicamente, consideramos que não houve perdas pelo fato de o trabalho de campo ter sido realizado, em sua maior parte, em espaço virtual, uma vez que, mesmo se tratando de corporeidade, a pesquisa tem como objetivo levantar as percepções dos homens sobre suas experiências corporais, os sentidos que eles produzem a partir das vivências com a psicoterapia *Core Energetics*, ou seja, experiências que são manifestadas e objetificadas por meio da linguagem oral e o espaço virtual oferece condições adequadas para este tipo de diálogo.

2.3 O lugar de fala: uma pesquisadora fazendo pesquisa “com” homens

Destacamos que a pesquisadora se insere de modo diferenciado na pesquisa uma vez que também é uma psicoterapeuta corporal de *Core Energetics* tendo, portanto, grande familiaridade com o objeto de pesquisa, condição que implicou, de um lado, em conduzir os diálogos não apenas de uma perspectiva meramente mental, intelectual, guardando distância emocional dos entrevistados e

das experiências relatadas, mas, ao contrário, em estar aberta e atenta para acolher as manifestações e expressões dos entrevistados para além do controle mental, o que suscita a ideia desenvolvida por Ingold (2019) da necessidade de se fazer pesquisa “com” o sujeito e não “sobre” este ou aquele sujeito. Esta perspectiva abriu portas para que a emoção emergisse, em alguns momentos, tanto para os entrevistados quanto para a pesquisadora, em pontos onde a narrativa dos primeiros tocou em aspectos sensíveis da segunda, consoante um processo de interação entre ambos (pesquisadora – pesquisados).

Outra observação pertinente diz respeito à diferença de gênero da pesquisadora em relação aos sujeitos da pesquisa. Não podemos tecer considerações sobre o quanto ou como esta condição impactou o diálogo com os homens, mas podemos atestar, pela qualidade e profundidade dos dados coletados, a empatia e confiança que permeou a relação entre eles e a pesquisadora. Com exceção de um homem, que se manteve mais reservado, todos os demais ficaram muito à vontade para falar de suas vivências com a psicoterapia corporal *Core Energetics*, inclusive trazendo questões de intimidade, como por exemplo algumas relacionadas à sexualidade.

2.4 Perfil dos participantes da pesquisa

O grupo pesquisado, denominado Casa dos Homens, é um grupo de psicoterapia corporal *Core Energetics* que se dedica exclusivamente a pessoas que se autoidentificam como homens. Trata-se de um grupo pioneiro no âmbito da psicoterapia corporal *Core Energetics* em Brasília/DF. Atualmente, suas atividades são realizadas em sede localizada em uma região nobre da cidade, de classe média alta, sob a condução de dois facilitadores psicoterapeutas corporais de *Core Energetics* que realizam suas atividades como profissionais liberais.

A Casa dos Homens, desde a sua criação, foi assumindo diferentes formatos, mas sempre tendo o corpo como base. O trabalho corporal em *Core Energetics* não é meramente um trabalho de atividade motora, mas combina motricidade com expressão energética, emocional. Trata-se não apenas de exercitar fisicamente o corpo, mas de um convite a que o corpo manifeste sua força, sua vitalidade a partir da liberação de emoções, expressões e movimentos reprimidos.

Nas palavras do Facilitador 1, “o grupo seria outro grupo se não houvesse corpo. (...) Porque o corpo... o grupo só existe por causa do corpo, na verdade.” Para ele,

O trabalho corporal faz uma diferença. Você ter um lugar onde semanalmente você vai estar movendo a energia, eu acredito, na minha perspectiva, eu entendo que é isto que faz com que a vida deles mude. Na minha concepção a vida deles não mudaria se eles não fizessem um trabalho energético, corporal. (...) E eu digo isto porque a minha vida mudou. (Facilitador 1)

O grupo foi criado em 2011 como um grupo de exercícios de *Core Energetics* e passou, então, alguns anos depois, a grupo psicoterapêutico, com ênfase nos processos emocionais e nas temáticas relacionadas aos propósitos da *Core Energetics*. Mais recentemente, recebeu a denominação de Casa dos Homens em razão de que as temáticas específicas referentes às masculinidades ganharam centralidade, mantendo-se, entretanto, a *Core Energetics* como metodologia do trabalho. Nas palavras do Facilitador 2,

A gente vai propondo vivências corporais, não fala, nunca fala de tema, mas a gente incita, propõe vivências que vão levar as pessoas a ter experiências, por exemplo, em sexualidade, ali. (...) Essa é a diferença, acho, o grande salto que a gente deu como Casa dos Homens. A ideia de ter um nome Casa dos Homens não existia antes, era grupo terapêutico de *Core Energetics* para homens e hoje é Casa dos Homens. (Facilitador 2)

A *Core* é realmente a nossa cara, o nosso jeito de trabalhar. Se você olha os grupos de homens que tem no DF, você vai conhecer a Casa dos Homens porque ela é *Core*. Porque a gente sempre está em movimento, nós não mantemos uma metodologia de ficar sentados conversando, então o corpo está sempre movido, a gente sempre faz *grounding* e sempre faz movimentação de energia. (Facilitador 2)

Sobre o perfil dos homens que se candidatam ao trabalho, o Facilitador 1 afirma:

os homens que aparecem lá são talvez homens um pouco mais sensíveis, um pouco mais abertos do que a média. São homens mais sensíveis, que em geral vivem um pouco este conflito: “eu não quero ser este homem agressivo, mas eu também não quero me reprimir”. (Facilitador 1)

A fala do Facilitador 1 revela uma importante motivação dos homens para o trabalho psicoterapêutico no grupo Casa dos Homens e reverbera as narrativas dos entrevistados, no sentido das dificuldades enfrentadas por eles, especialmente na relação com suas masculinidades.

A Casa dos Homens possui atualmente 24 participantes. Deste total, 13 se apresentaram como voluntários, mas apenas nove mantiveram seu interesse em participar da pesquisa. Dos participantes, três homens iniciaram no grupo em 2019,

dois em 2018, três em 2017 e um em 2016. Desde o início da pandemia, em 19 de março, foram suspensos os encontros presenciais, mas os homens continuam se reunindo por meio da plataforma virtual Zoom.

Os entrevistados têm idades que variam de 35 a 55 anos, perfazendo uma média de idade de 41 anos, sendo quatro solteiros, três casados e dois divorciados. Quatro têm filhos, sendo que destes, três têm seus filhos estudando em escola privada e um em escola pública. Todos os entrevistados têm nível superior completo e cinco deles são pós-graduados. Quanto às suas ocupações, sete homens são servidores públicos e dois trabalhadores assalariados. As respectivas formações são as seguintes: Pedagogia, Computação, Medicina, Psicologia, Relações Internacionais, Economia, Publicidade, Docência Universitária. Um entrevistado não informou sua profissão e um outro a definiu como Servidor Público.

A renda de um dos homens está na faixa de 1 a 3 salários mínimos, três recebem entre 6 a 9 salários mínimos, e cinco homens recebem acima de 12 salários mínimos. Apenas um dos homens é natural de Brasília, sendo os demais natural dos estados do Nordeste (três homens), do Sudeste (quatro homens) e do Sul (um homem). Cinco homens afirmam ter algum tipo de prática religiosa ou espiritual. Quanto à raça, sete homens se autodeclararam brancos, um pardo e um preto. Os dados revelam, portanto, um perfil de homens predominantemente brancos, cisheteronormativos, de classe média alta e intermediária, com elevado nível de educação.

As sessões do grupo Casa dos Homens ocorrem duas vezes por semana, com duração de duas horas e, anualmente, a Casa promove encontros abertos à participação de outros grupos de homens. O desenvolvimento das sessões vai sendo adequado às necessidades do grupo de acordo com o momento que estão vivendo, mas compõem-se, basicamente, de quatro etapas: 1) aquecimento com danças, 2) *grounding*, 3) vivências e 4) partilha. O aquecimento com danças é o momento inicial da sessão, quando os homens vão chegando para o trabalho. Trata-se de uma atividade preparatória, que objetiva deixar os homens mais à vontade, mais relaxados e integrados ao grupo. Na segunda etapa, trabalha-se o *grounding*, que são exercícios que visam mover a energia no sentido de fazê-la chegar à metade inferior do corpo, fortalecer pernas e pés e, assim, criar estabilidade e força para o trabalho mais específico com as emoções que é realizado na etapa 3, de vivências. As vivências

são exercícios que objetivam reproduzir cenários e/ou situações para facilitar a expressão de movimentos e emoções contidas e o se dar conta de crenças limitantes e experiências dolorosas que impactam a expressão das potencialidades de cada homem. E, finalizando as sessões, a etapa 4, de partilha. Este é o momento em que os homens se sentam numa grande roda para compartilharem as experiências que tiveram durante as outras etapas da sessão.

O planejamento das sessões é flexível, segundo os facilitadores. Não se trata de executar objetivos para se levar o grupo a algum lugar que os facilitadores acreditam ser bom, mas, ao contrário, de seguir com o grupo, atendendo às suas necessidades, considerando que pra onde o grupo for está bom, os facilitadores seguem juntos.

Além desta flexibilidade no sentido de uma abertura para acolher as necessidades dos homens, ao invés de querer conduzi-los a lugares pré-determinados, e da acolhida às diferentes orientações e expressões das masculinidades há, também, por parte dos facilitadores, o desejo de expandir o trabalho para camadas menos favorecidas da sociedade e tornar o grupo cada vez mais plural, no sentido de ampliar a participação de homens de diferentes raças e orientações sexuais. Eles consideram que o grupo ainda está muito restrito aos homens brancos, heterossexuais, de classe média.

Como relatado mais acima, o grupo mantém sua natureza psicoterapêutica, mas as temáticas inicialmente trabalhadas, que traziam vivências a respeito de temas e conceitos da *Core Energetics*, dão lugar a outras mais específicas referentes às masculinidades. Segundo o Facilitador 2,

A questão da masculinidade foi surgindo pra nós também, a gente não começou com a ideia de trabalhar a masculinidade. (...) A gente foi contagiado pelo tema, se envolvendo cada vez mais e se questionando sobre o que é um grupo de homens. A gente não sabia, não tinha nenhuma experiência. (...) Não tinha uma intenção nossa específica sobre o masculino. (Facilitador 2)

A grande descoberta foi “qual é o nosso diferencial”? E o nosso diferencial é a gente estar com os homens, essa é a principal coisa. O que a gente faz, pouco importa. No final das contas, se a gente faz isso ou aquilo, não importa, o importante é que a gente está junto com os homens, que a gente abre um espaço de escuta e de partilha, isso é maravilhoso, isso é fundamental, e que a gente possa mover essa energia, seja do princípio ativo, ou seja do princípio receptivo, porque são as duas distorções básicas que estão dentro da gente. Acho que essa é a essência do nosso trabalho. (Facilitador 2)

Ou seja, o tema das masculinidades chegou como desdobramento da experiência de desenvolvimento do próprio grupo, de seu amadurecimento. O Facilitador 2 relata que percebiam um certo esgotamento da temática referente aos conteúdos da *Core Energetics* e, ao mesmo tempo, começavam a sentir a necessidade de falar de masculinidade, daí começaram a buscar um novo sentido para o grupo. Em suas palavras,

E quando a gente começou a buscar mais o sentido do grupo, a gente se deparou com questões trazidas pelos homens que tinham denominadores comuns. Então, assim, a gente percebeu que a questão da agressividade, raiva e violência era um tema comum, dos dois lados, seja para os homens que tinham problema de violência ou de agressividade, não sabiam como lidar com sua raiva, mas também de homens que tinham se desempoderado, que tinham se afastado da raiva porque tinham medo de repetir padrões homofóbicos, padrões autoritários, etc. Então, a gente começou a ver temas assim. O tema da fragilização do masculino, da dificuldade de se entregar para os sentimentos e tal. E a gente começou a fazer uma reflexão a partir das demandas que os homens estavam trazendo sobre... e aí, o que que isto tem a ver com o universo masculino? O que isso tem a ver com masculinidade? (Facilitador 2)

Acho que a gente estava trabalhando mais com a gente mesmo, sobre se questionar e aí, o que que é ser homem, que que eu sou, que energia eu trago da minha masculinidade, olhando né, dentro do próprio percurso terapêutico, meu pai, minha mãe, essas coisas. E a gente foi cavucando isso até sentir a necessidade de dizer “bicho, nós precisamos falar do que que é ser homem pra nós!” (Facilitador 2)

Eu e o Facilitador 1 somos facilitadores do grupo e, ao mesmo tempo, somos participantes. A gente está em processo junto com o grupo. A gente está crescendo junto mesmo. Então, o grupo nos provoca, nos incita a abrir portas e caminhos que às vezes a gente não sabe e vice-versa. E aí quando a gente ganha esse espaço a gente leva pro grupo, o grupo caminha e vai se retroalimentando. (Facilitador 2)

O trabalho, como disse o Facilitador 1, visa oferecer aos homens a possibilidade de ampliarem sua “capacidade de serem o que eles quiserem ser, o que eles precisarem ser”, busca-se “simplesmente ajudá-los a crescerem naquilo que é difícil pra eles”. Ou seja, eles terão a oportunidade de colocarem tanto sua agressividade quanto sua sensibilidade para fora. O princípio norteador do trabalho com as masculinidades é a integração dos princípios ativo masculino e receptivo feminino, que, em *Core Energetics*, são compreendidos como princípios energéticos universais presentes em todas as dimensões da vida, cuja integração é necessária para que haja equilíbrio, vitalidade, bem-estar e prazer.

Os pontos altos do trabalho para os homens, segundo o Facilitador 2, são quando eles conseguem expressar sua agressividade positiva, de um lado, e sua sensibilidade, por outro.

Esses são picos muito importantes pra muitos homens, seja porque ajuda a descarregar, mas também, pra muitos, pra eles se empoderarem, porque deixaram a agressividade de lado mesmo e aí entra toda uma relação com o feminismo, mas não só. Entra a relação com a negação que eu tenho do próprio masculino porque eu não quero repetir e ser o meu pai. Então, esse é um ápice muito importante pra muitos, isso muda a vida. (...) E um ponto forte no princípio receptivo, que eu acho que está ligado ao toque entre homens, isto é, quando os homens se abrem pra serem tocados, pra entrarem na dimensão de entrega, de cuidado, de autocuidado, de cuidado recíproco, de dar colo, de abraçar, de tocar, de fazer contato mais profundo, também é curador, é um outro ápice. São dois momentos que podem se manifestar de diferentes formas, com diferentes exercícios, mas estes são dois pontos que a gente toca muito. (Facilitador 2)

Outro ponto destacado como característico do grupo é o momento de partilha, quando os homens têm a oportunidade de se revelarem para seus pares, abrir o coração e compartilhar com os outros coisas que normalmente eles não têm coragem de falar. Segundo o Facilitador 2, “esse lugar coloca o homem num lugar de confiança, de intimidade, de parcerias, de vulnerabilidade” e cria um senso de pertencimento.

É o que faz o grupo funcionar, faz as pessoas quererem voltar, porque se sentem pertencentes, se sentem com um ambiente que eles podem falar coisas que nunca falaram, confiar, ser acolhidos, expressar, enfim. (Facilitador 2)

E neste contexto, o Facilitador 2 ainda destaca que muito favorece esse clima a dimensão espiritual da prática, com a proposta de conexão com o eu superior, com o plano divino, com o propósito de vida de cada um. Alcança-se esse plano espiritual quando se partilha, quando o grupo se junta num abraço coletivo e se olha e se vê em irmandade.

2.5 Procedimentos de pesquisa

A nossa entrada em campo deu-se após a aprovação do projeto de pesquisa junto ao Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade de Brasília, em maio de 2020. Porém, anteriormente, contatamos os facilitadores do grupo pesquisado para verificar e garantir a viabilidade do estudo. O acesso aos sujeitos da pesquisa aconteceu por meio dos facilitadores do grupo, que fizeram a mediação entre eles e a pesquisadora, para informá-lo sobre o estudo e elaborar a relação dos voluntários para as entrevistas.

Para registrar as narrativas sobre a experiência dos homens com a psicoterapia corporal *Core Energetics* e contextualizar e caracterizar a inserção sociocultural do grupo entrevistado, foram utilizados como procedimentos de pesquisa, respectivamente, entrevistas com roteiro flexível e um questionário de levantamento do perfil socioeconômico.

O questionário buscou levantar informações pessoais como idade, estado civil, escolaridade, profissão e ocupação, renda, raça e religião/prática espiritual (Apêndice 1). Já as entrevistas contaram com dois roteiros flexíveis. A entrevista individual com os homens participantes do grupo abordou questões sobre como os homens ficaram sabendo do grupo e quais suas motivações para o trabalho; como foi chegar e interagir com o grupo; como os homens percebem e avaliam a relação com seu corpo, a partir da experiência com a psicoterapia corporal *Core Energetics*; se eles percebem mudanças também na relação com outras pessoas e que tipo de mudanças percebem. A entrevista com os facilitadores tratou de aspectos estruturais e organizacionais do grupo Casa dos Homens (Apêndices 2 e 3).

Consideramos que a técnica de entrevista individual, dentre as demais técnicas de pesquisa, seria a mais apropriada para nos aproximarmos das narrativas construídas pelos homens sobre suas experiências corporais com a *Core Energetics*. Por meio da imersão nas falas, que objetivam a experiência e, portanto, expressam os sentidos produzidos a partir dela, pretendíamos conhecer as percepções dos homens sobre suas corporeidades e masculinidades. Neste ponto vale salientar, então, que o lugar privilegiado de fala é o dos sujeitos pesquisados.

As entrevistas com os facilitadores do grupo buscou levantar informações sobre o histórico da formação do grupo Casa dos Homens, seus processos de estruturação e de funcionamento. As entrevistas foram gravadas, transcritas integralmente e analisadas seguindo-se o mapa de análise descrito abaixo, cujo desenho se baseou nas orientações para análise qualitativa de entrevistas de Bardin (2009).

2.6 Mapa de análise das entrevistas

A análise das informações obtidas se deu consoante a proposição de Bardin (2009), conforme os seguintes movimentos:

1º Movimento:

Leitura dos textos transcritos para identificação dos temas principais relacionados à experiência corporal em *Core Energetics*. (Codificação aberta → categorização)

2º Movimento:

Releitura dos textos transcritos para identificação das subcategorias (ideias relacionados aos temas identificados. (Codificação axial → relação categorias X subcategorias)

3º Movimento:

Agrupamento de ideias e temas afins. (Categorização seletiva → definição das categorias essenciais e respectivos núcleos de sentido)

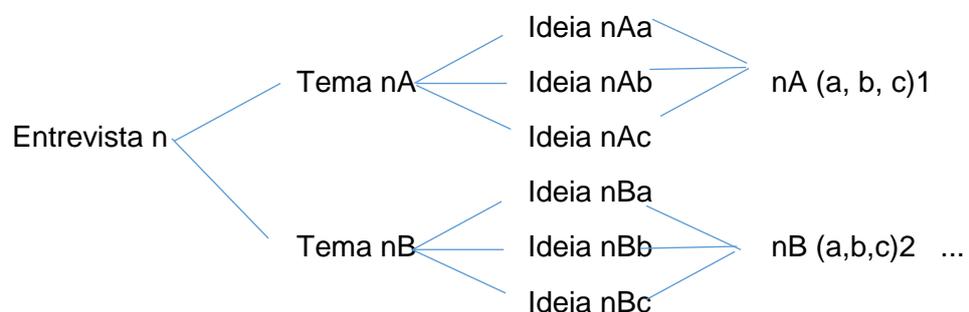
4º Movimento:

Releitura dos textos transcritos para extrair os trechos ilustrativos das categorias essenciais.

5º Movimento:

Descrever e interpretar os sentidos expressos pelos entrevistados segundo os parâmetros definidos pela pesquisa.

Figura 1 – Diagrama síntese da organização dos dados da pesquisa¹



Fonte: Autoria própria (2020).

¹ Roteiro de leitura do diagrama: Entrevista n: o n se refere às entrevistas numeradas de 1 a 9. Tema nA, nB...: identificação dos temas principais que se apresentaram em cada uma das entrevistas; Ideia nAa..., nBa...: ideias relacionadas aos temas principais de cada entrevista; nA (a,b,c)1, nB(a,b,c)2...: o agrupamento dos temas/ideias das entrevistas individuais em temas e/ou ideias comuns. Por último, a inferência das unidades temáticas ou núcleos de sentido a partir do(s) conjunto(s) de temas comuns nas entrevistas.

Em consonância com as proposições do paradigma da corporeidade, realizamos uma análise qualitativa das narrativas, compreendendo estas últimas como forma de manifestação das experiências e expressão do mundo vivido, por meio das quais são produzidos os sentidos sobre as corporeidades e masculinidades dos homens praticantes da psicoterapia corporal *Core Energetics*.

Compreendemos com Csordas (2008), apoiando-se em Merleau-Ponty (1962 *apud* CSORDAS, 2008) e Bourdieu (1977 *apud* CSORDAS, 2008), que a linguagem não deve ser tomada em sua função representativa, no sentido da sua exterioridade em relação à experiência, ou seja, a linguagem como uma tradução do pensamento, mas em sua função de “desempenho de um modo de estar no mundo” (Csordas, 2008, p. 19), de objetificação, de consubstanciação desta experiência.

A linguagem, neste contexto, não é um recurso para se falar sobre a experiência, ao contrário, é por meio dela que a experiência toma forma. Assim, ela é a experiência no ato de expressá-la e neste ato articulam-se as dimensões subjetiva e intersubjetiva, sujeito e cultura, na construção dos sentidos. A linguagem, portanto, como principal meio de expressão das percepções corporais dos homens, assume a centralidade, neste estudo, como portadora dos sentidos construídos e manifestos a partir das experiências com as técnicas corporais propostas pela psicoterapia corporal *Core Energetics* enquanto modos somáticos de atenção, ou seja, enquanto maneiras dos homens estarem atentos ao corpo, com o corpo.

Para proceder à análise das narrativas, apoiamo-nos em Bardin (2009), que destaca duas características que dão validade à análise qualitativa, a saber, a elaboração de deduções específicas sobre um acontecimento ou uma variável de inferência precisa e a análise de *corpus* reduzidos, estabelecendo categorias mais discriminantes. Segundo a autora, “a análise qualitativa que é maleável no seu funcionamento deve ser também maleável na utilização dos seus índices”, tendo em vista a instabilidade destes (BARDIN, 2009, p.142). Bardin (2009) afirma que o que caracteriza a análise qualitativa “é o facto de a ‘inferência’ – sempre que é realizada – ser fundada na presença do índice (tema, palavra, personagem, etc.) e não sobre a frequência da sua aparição, em cada comunicação individual.” (BARDIN, 2009, p.142).

Com relação às entrevistas com roteiro flexível, que a autora denomina semi-diretivas, Bardin (2009) afirma que lidamos com um discurso falado,

relativamente espontâneo onde a subjetividade está muito presente. Ainda segundo a autora, este procedimento objetiva, por um lado, deixar o sujeito de pesquisa à vontade para relatar sua experiência livremente, e, por outro, aprofundar eventos de fala importantes para a configuração dos sentidos que são o foco da pesquisa,

(...) uma pessoa fala. Diz “Eu”, com o seu próprio sistema de pensamentos, os seus processos cognitivos, os seus sistemas de valores e de representações, as suas emoções, a sua afectividade e a afloração do seu inconsciente. E ao dizer “Eu”, mesmo que esteja a falar de outra pessoa ou de outra coisa, explora, por vezes, às apalpadelas, uma certa realidade que se insinua através do estreito desfiladeiro da linguagem.” (BARDIN, 2009, p.89).

A autora chama atenção para a riqueza deste tipo de entrevista e aponta o paradoxo como a principal dificuldade da análise das narrativas. Segundo ela, as entrevistas, realizadas com o objetivo final de poder inferir algo a propósito de uma realidade (psicológica, sociológica, histórica, pedagógica, etc.) representativa de um grupo de indivíduos ou de um grupo social, também acumulam informações das pessoas em sua unicidade. E ela questiona: “como preservar a equação particular do indivíduo, enquanto se faz a síntese da totalidade dos dados verbais provenientes da amostra das pessoas interrogadas?” (BARDIN, 2009, p.90).

O paradoxo apontado por Bardin, que poderia se tornar um problema em outras propostas teórico-metodológicas, surge como uma alternativa para o trabalho de coleta de informações e análise no âmbito desta pesquisa uma vez que ele expressa e converge com a perspectiva de linguagem que adotamos, entendendo-se esta como a fala cujo resultado já é produto da articulação das dimensões subjetiva e intersubjetiva, expressando-se como meio de, em um mesmo contexto de expressão do mundo vivido – as entrevistas narrativas – analisar a produção dos sentidos decorrentes da experiência corporal dos homens com a psicoterapia *Core Energetics* como síntese daquelas dimensões. Além de que a singularidade dos sujeitos fica preservada na consideração e inclusão dos diferentes aspectos apontados pelos entrevistados sobre os temas específicos na análise das narrativas.

A autora propõe a análise das entrevistas semi-diretivas em dois níveis que correspondem a duas fases sucessivas de análise das informações: um primeiro nível, que chamou de *decifração estrutural* e um segundo, que chamou de *transversalidade temática*. No primeiro nível, faz-se uma abordagem “*ad hoc*” das entrevistas com a finalidade de “compreender a partir do interior da fala de uma pessoa”, uma espécie

“de imersão no mundo subjetivo do outro”, o que requer “fazer tábua rasa de *a priori* pessoais ou da contaminação proveniente de decifrações anteriores, *ao mesmo tempo* em que se beneficia (...) dos conhecimentos adquiridos pela prática ou dos contributos teóricos ou metodológicos exteriores.” (BARDIN, 2009, p.92).

Como um discurso onde há predomínio da espontaneidade em detrimento do controle, busca-se, na análise das entrevistas sob esta perspectiva, revelar, por entre a desordem aparente, “a estruturação específica, a dinâmica pessoal que, por detrás da torrente de palavras, rege o processo mental do entrevistado” (BARDIN, 2009, p. 93). No segundo nível, busca-se reconstruir a trama temática no interior das entrevistas, com vistas a delinear o desenvolvimento do discurso individual (Bardin, 2009) e, portanto, a cadeia dos sentidos produzidos. Diferentes técnicas de análise são utilizadas na operacionalização destes dois níveis de análise das informações propostos por Bardin (2009).

Para o nível de respostas que objetivávamos, ou seja, para revelar os sentidos que os sujeitos da pesquisa expressaram a partir da experiência de suas corporeidades e masculinidades na psicoterapia corporal *Core Energetics* e considerando os níveis de decifração estrutural e transversalidade temática, entendemos que a análise das informações deveria incluir as técnicas de análise temática e de análise sequencial que objetivam, respectivamente, dividir o texto em temas principais e identificar as características associadas ao tema central; e identificar os núcleos de sentido referentes a cada tema.

De acordo com estas orientações, elaboramos o mapa de análise que mencionamos mais acima, a partir do qual foram definidos como principais referências temáticas as seguintes: corpo, corporeidade, masculinidade, relação consigo mesmos, relação com outros, ser homem, estereótipo masculino e impacto social. Seguindo-se a esta categorização, procedemos ao levantamento das ideias principais em torno destas temáticas e, por último, à síntese possível destas ideias, considerando, entretanto, as singularidades de cada participante da pesquisa. O agrupamento por temas, neste sentido, teve o objetivo de evitar repetições e não de eliminar ideias que porventura não correspondessem a ideias comuns do grupo de entrevistados.

3 CORPOS E CORPOREIDADES. O CORPO QUE SE QUER SUJEITO

O presente capítulo tem por objetivo descrever como os homens, participantes dessa pesquisa, percebem seus corpos e a corporeidade em sua prática de grupo na psicoterapia corporal *Core Energetics*, que sentidos produzem a partir da experiência no e com seus corpos na intersubjetividade do processo psicoterapêutico grupal. Para isso, adotamos uma perspectiva fenomenológica, apoiando-nos no paradigma da corporeidade, segundo proposto por Csordas (2008). Assim, iniciamos nossa discussão destacando as noções de corpo e corporeidade que consideramos nesse estudo.

No âmbito do paradigma da corporeidade, corpo se refere estritamente à entidade física, biológica, material da corporeidade, a qual, por sua vez, se refere à experiência corporificada, ou seja, à qualidade daquilo que dá vida e anima o corpo, à percepção como condição do ser-no-mundo, e aos sentidos construídos e colocados em circulação a partir dela. Nesta perspectiva, temos como referência um corpo sujeito, não objeto, um corpo que é a base existencial da cultura, ou seja, que produz e é produzido culturalmente a partir da experiência vivida intersubjetivamente (CSORDAS, 2008).

Partindo da premissa segundo a qual “o corpo não é um objeto a ser estudado em relação à cultura, mas é o sujeito da cultura, (...) a base existencial da cultura”, o autor se refere à existência de um corpo fenomênico, ou seja, um “corpo que percebe e expressa em si mesmo um conjunto de sentidos e significados que são, sobretudo, formas de materialização dos seres humanos (Csordas, 2008, p.102). Na trilha de Merleau-Ponty (1962 *apud* Csordas 2008), o autor assume a corporeidade como condição da percepção do mundo e da produção de cultura. A percepção instaura a consciência e a produção dos sentidos do ser-no-mundo.

O paradigma da corporeidade caracteriza-se, também, pelo colapso das dualidades entre corpo e mente e sujeito e objeto. Segundo o autor:

Com relação à primeira dessas distinções [sujeito-objeto], se começamos com o mundo vivido de fenômenos perceptivos, nossos corpos não são objetos pra nós. Muito pelo contrário, eles são uma parte integral do sujeito que percebe. No nível da percepção não é legítimo distinguir mente e corpo, pois o próprio

corpo é o “poder geral de habitar todos os ambientes que o mundo contém” (MERLEAU-PONTY, 1962, p. 311 *apud* CSORDAS, 2008, p. 387).

Csordas reconhece, como Merleau-Ponty, a natureza cultural da existência corporal, dos processos perceptivos que levam à produção de sentidos na intersubjetividade das situações, os quais denominou de objetificação, e busca, então, no conceito de *habitus*, de Bourdieu, um reforço conceitual para a compreensão da corporeidade como base existencial da cultura. O *habitus* é entendido como “um sistema de disposições duráveis, princípio inconsciente e coletivamente inculcado para a geração e a estruturação de práticas e representações”. (BOURDIEU, 1977, p. 72 *apud* CSORDAS, 2008, p. 109) Assim como Merleau-Ponty tinha em mente colapsar a dualidade entre sujeito e objeto no conceito de percepção, a estratégia de Bourdieu é colapsar as dualidades mente e corpo e signo e significação no conceito de *habitus*. Para o autor, o *habitus* é

o princípio gerador e unificador de todas as práticas, o sistema das inseparáveis estruturas cognitiva e avaliativa que organizam a visão do mundo de acordo com as estruturas objetivas de um determinado estado do mundo social: esse princípio nada mais é do que o *corpo socialmente informado*, com seus gostos e desgostos, suas compulsões e repulsões, com, numa palavra, todos os seus *sentidos*... (BOURDIEU, 1977, p.77 *apud* CSORDAS, 2008, p.110)

Assim, articulando os conceitos de percepção e *habitus*, Csordas propõe o conceito de modos somáticos de atenção, que ele define como:

maneiras culturalmente elaboradas de estar atento a e com o corpo em ambientes que incluem a presença corporificada de outros. Como a atenção envolve um engajamento sensorial e também um objeto, precisamos enfatizar que nossa definição de trabalho refere-se tanto a estar “com” quanto a estar atento “a” o corpo (CSORDAS, 2008, p. 372).

O autor afirma que estar atento a uma sensação corpórea não significa estar atento a um corpo, um objeto isolado, mas estar atento a um corpo no mundo, cujo engajamento sensorial, por sua vez, torna possível um modo de estar atento ao meio intersubjetivo. E completa,

A sensação envolve algo no mundo porque o corpo está “sempre já no mundo”. A atenção a uma sensação corporal pode então tornar-se um modo de estar atento ao meio intersubjetivo que ocasiona aquela sensação. Assim, a pessoa está prestando atenção com o próprio corpo. (CSORDAS, 2008, p. 372)

Csordas (2008) vai afirmar que não somos subjetividades isoladas, presas no interior do corpo, mas ao contrário, compartilhamos o mundo com os outros, intersubjetivamente, e a noção de modo somático de atenção amplia o escopo dos

fenômenos de percepção e atenção, levando-nos ao entendimento de que a atenção ao corpo pode nos ensinar coisas sobre o mundo e sobre os que nos rodeiam. Os modos somáticos de atenção seriam fenômenos subjetivos, mas não exclusivamente, na medida em que incorporam e revelam modos de atenção culturalmente elaborados. (CSORDAS, 2008). É, portanto, a elaboração cultural do engajamento sensorial, ou seja, da situação do corpo no mundo, o objeto de interesse do paradigma da corporeidade.

Na direção de compreender os sentidos da experiência corporal, Csordas (2008) toma a linguagem como a forma de expressão da corporeidade e desloca o foco dos estudos das representações da linguagem como texto para o estudo desta como “desempenho de um modo de estar-no-mundo” (CSORDAS, 2008, p.19). Ou seja, para o autor, se a faculdade da linguagem tem origem na própria corporeidade, então a linguagem não representa simplesmente algo que está fora dela, mas é a própria forma de objetificar a experiência do vivido, ou seja, a forma falada é a forma vivida. A percepção que se traduz em palavras constrói, simultaneamente, num movimento dialético de subjetividade e de intersubjetividade, o sentido da experiência individual e as bases da cultura.

No momento em que o homem usa a linguagem para estabelecer uma relação viva com ele próprio ou com seus semelhantes, a linguagem deixa de ser um instrumento, deixa de ser um meio; passa a ser uma manifestação, uma revelação da natureza íntima e do vínculo psíquico que nos une ao mundo e aos nossos (CSORDAS, 2008, p.130).

A linguagem, portanto, como principal meio de expressão das percepções corporais que são geradas a partir das experiências dos homens com a prática de *Core Energetics* assume a centralidade, neste estudo, como portadora dos sentidos construídos e manifestos subjetiva e intersubjetivamente pelos sujeitos praticantes de *Core Energetics*.

Conforme as premissas acima e tendo em vista o engajamento do corpo no processo psicoterapêutico da prática corporal alternativa *Core Energetics*, consideramos esta como um modo somático de atenção a partir do qual os homens praticantes, participantes da pesquisa, se apropriam de suas percepções e objetificam sua experiência – em especial, a vivência de suas masculinidades e todas as questões que a envolvem do ponto de vista da necessidade de desempenhar um papel determinado socialmente - por meio dos sentidos a ela atribuídos. Ou seja, no caso

específico deste estudo, a forma como o engajamento do corpo no processo psicoterapêutico favorece mudanças no *habitus* masculino.

À luz deste referencial teórico, examinaremos, a seguir, as narrativas dos homens praticantes de *Core Energetics* no que se refere aos sentidos sobre (a) as relações com seus corpos e (b) as relações com outros.

a) Relações com seus corpos

No que diz respeito à relação com seus corpos, as narrativas trazem informações associadas, principalmente, aos seguintes elementos: energia, presença, limites, emoções, saúde, memória, força, rigidez, respiração, contato. Elementos que dão realidade aos corpos como sede de diferentes experiências, algumas comuns entre os homens, que apontam para a construção de uma consciência corporal antes inexistente na vida deles.

Com relação à energia, os homens se referem a um aumento da energia no corpo capaz de torná-lo mais vivo, forte, saudável. Há uma compreensão de que a prática corporal em *Core Energetics* não é mera atividade física, mas trata-se de mover a energia biofísica do corpo para eliminar bloqueios musculares e, assim, promover o livre fluxo da energia e, a partir desta condição, se alcançar maior bem estar físico, emocional e mental. O aumento da energia no corpo leva a que os homens experimentem mais vitalidade, mais consciência do que acontece em seus corpos e de como eles funcionam, possibilitando uma maior apropriação sensorial e intimidade na relação consigo mesmos.

Não se trata de uma prática, de uma atividade física por si só. Você coloca a dimensão da energia corporal nas práticas e como é que isso reverbera no teu ser como um todo. É interessante porque as descobertas, pessoal e na relação com os colegas, de perceber bloqueios, de perceber movimentos que não são tão espontâneos ou, em outros momentos, perceber uma liberdade de movimentação, uma liberdade de expressão corporal que eu não conhecia. Na relação com os colegas também perceber ... a dimensão da energia de cada um. Tem pessoas que tem uma dimensão motora muito aflorada, independente de ter sido ou não atleta, não é nada disso, é uma questão mesmo de uma velocidade motora, de uma expressão muito motora, e outros mais, com isso menos aflorado. É interessante porque isso também abre portas, permite que cada um, estou falando por mim, cada um perceba limites e possibilidades, assim, e buscar ampliar. (Entrevistado 2)

Era mais realmente quase que uma coisa de, eu trabalhava o meu corpo, movimentava o meu corpo, saía daquele sedentarismo, movimentava a minha energia. (Entrevistado 3)

Aumentou a minha energia, eu passei também a dormir um pouquinho melhor, a me sentir mais aterrado no corpo e acho que um pouco mais à vontade com a minha sexualidade, com um pouco menos de receio, assim, um pouco mais à vontade com essa coisa de ser homem. (Entrevistado 6)

Parece que foi outra vida quando eu comecei ali. Eu estava com a energia extremamente baixa, eu estava muito abatido, foi um momento extremamente difícil pra mim e, no começo, eu sinto que o grupo me ajudou a elevar minha energia, assim, muito. Eu saía muito energizado de lá. ... Eu sinto mais o meu corpo, eu diria. Parece que as coisas estão ganhando mais concretude. Coisas que eu já sabia, mas que estavam um pouco soltas. É um trabalho, é corpo mesmo, construção de corpo. Eu sinto que o grupo constrói meu corpo. ... Tem uma coisa de autoestima, eu me sinto muito mais confortável no meu corpo. (Entrevistado 6)

Conhecer o próprio corpo, observar, parar pra olhar pro corpo, parar pra sentir a própria respiração, né, como que estou respirando, como que esse ar aqui me enche de energia e é o meu combustível pra viver, então, isso de observar a respiração, e aí estar totalmente ligado, porque quando eu estou com raiva a respiração muda, quando eu estou triste a respiração também muda, quando eu estou chorando a respiração muda. Então, compreender o corpo a partir da respiração é algo que é muito, me ajuda a viver melhor, porque eu posso me observar mais, com mais propriedade. (Entrevistado 7)

Quando acaba o trabalho normalmente eu estou muito vitalizado, ... me dá muito essa noção de presença e de vida mesmo, sabe, estou aqui, estou presente, estou sentindo as coisas, não estou bloqueando os sentimentos. (Entrevistado 8)

Antes eu conhecia muito pouco do meu corpo, principalmente relacionado aos chakras, principalmente essa questão da pélvis. A *Core Energetics* trabalha muito a parte da pélvis, a parte do órgão masculino, que é um local que armazena muita energia. ... Hoje, eu tenho esse conhecimento, até na questão sexual mesmo, ela até melhorou porque você já entende, você gosta de uma determinada posição... porque a parte da pélvis é onde você está concentrando muita energia e é o local que você precisa descarregar a energia, entendeu? ... Eu fiquei muito feliz porque eu proporcionei uma experiência melhor pra minha esposa e consegui fazer uns exercícios corporais depois, em casa, com mais conhecimento do benefício daquele exercício. (Entrevistado 9)

O aspecto médico é que me trouxe muito saúde, de trabalhar o corpo dessa forma, porque eu comecei a perceber técnicas que me deixavam calmos. ... A saúde mental ela está ligada diretamente com o corpo físico da gente. Então isso me ajudou também em vários aspectos, a diminuição de dores, de problemas gastrointestinais, melhorou muito também. (Entrevistado 5)

Voltei pro grupo no segundo semestre do ano passado. E foi bom, realmente, foi muito bom, pra aquele estado meio de estar entrando numa depressão, ter ido, porque ver o grupo, aquela movimentação energética, aquilo realmente me trouxe de volta, digamos assim. (Entrevistado 3)

O *Core* trabalha muito a questão do *grounding*, do enraizamento, a coisa muito nas pernas. Essa relação com as pernas se modificou, quando eu subo uma escada, por exemplo, ao invés de ser aquele cansaço corporal inteiro, me vem na cabeça “não, bota força na perna” e a perna é que faz o movimento. É essa relação de confiar nas pernas, que as pernas sustentam o corpo, que eu não preciso desabar de cansaço. Utiliza a força que o corpo tem sem aquele desespero... Consigo controlar a respiração, colocar a força no lugar certo. ... E o *Core* me ensinou que eu tenho uma força maior do que eu parecia saber. (Entrevistado 3)

Os homens expressam em algum nível uma clara desconexão com seus corpos e a importância de resgatá-la como condição para a saúde física, emocional e mental. A ideia de desconexão com o corpo faz jus à condição do corpo na modernidade, tal como ressaltada por Le Breton (2016). Destacamos, por exemplo, a referência do Entrevistado 6 a um processo de construção do corpo e a referência do Entrevistado 7 a um desconhecimento de seu próprio corpo.

De acordo com Le Breton (2016), o corpo é uma invenção da modernidade, no sentido de que seu nascimento ocorre a partir da distinção entre homem e corpo, que surge *paripassu* ao desenvolvimento da noção de indivíduo que o capitalismo emergente plasmou na esfera sociocultural em decorrência das transformações econômicas nas sociedades da época. Até a Idade Média, corpo e homem constituíam-se uma só e mesma realidade. “O corpo pertence ao registro do ser (o homem é seu corpo, mesmo se é também outra coisa), ele não está ainda estabelecido segundo o registro do ter (ter um corpo, eventualmente distinto de si)” (LE BRETON, 2016, p.60).

Corpo, homem e mundo se condensavam para formar um corpo social, um “*universitas*”, uma comunidade cujas referências às tradições locais orientavam os valores e as ações dos homens. (LE BRETON, 2016). Quando, no individualismo moderno, o homem se separa do mundo e o corpo se separa do homem, a ideia de se ter um corpo transforma-o, sobretudo, numa máquina que está a serviço do homem e, logo, sujeita ao controle e à dominância da mente. O trecho de fala do Entrevistado 1 ilustra esta perspectiva quando considera o corpo como um instrumento da mente.

Eu acho que o principal foi usar o corpo como instrumento para estar presente no aqui-agora. Um instrumento para que a mente se acalme, se aquiete foi a grande novidade. (Entrevistado 1)

Neste sentido, evidencia-se uma compreensão do corpo como objeto, mas também evidencia-se que o processo psicoterapêutico em *Core Energetics* pode favorecer uma experiência sensorial e emocional relevante para a integração do corpo à subjetividade dos sujeito praticantes, cujos resultados, como veremos mais tarde, não se atém meramente à relação dos homens consigo mesmos, mas extrapolam para atitudes e comportamentos implicados em seus relacionamentos e visão de mundo.

Outros trechos de fala trazem a experiência da rigidez corporal, ou seja, corpos que se enrigessem, limitam sua capacidade de movimentação e expressão para dar conta de atender às demandas do *habitus* masculino.

A dificuldade era me expressar corporalmente e saber que está tudo bem, acho que um pouco na esteira do comportamento do homem tradicional, que não dança, inclusive. Dançar é dançar com uma outra mulher. Dançar pra seduzir, pra conquistar e é um cenário. Pelo menos acho que isto foi construído assim na minha cabeça, a única coisa que faz sentido porque dançar por dançar não, não faria tanto sentido. Então, meu constrangimento na situação é esse, eu me mostrando, pensando no julgamento do outro, “será que eu estou dançando muito feio? Será que eu estou dançando muito feminino? Aí tu vai te travando, porque tu fica no racional. (Entrevistado 4)

No início eu fiquei um pouco constrangido, na parte das danças, um pouco preso e, aos poucos, fui soltando dentro de um processo contínuo onde eu ia me trabalhando. Eu ia me soltando, eu ia me desinibindo, eu ia ganhando confiança e eu ia levando isso pra vida e da vida eu levava isso para o grupo. (Entrevistado 4)

Também o trabalho corporal muda o corpo, muda a forma de se posicionar corporalmente nas relações, no dia a dia, no trabalho. Antes tu tava ali meio encolhido, de repente tu tá de peito aberto e isso é interessante porque traz uma sensação, traz uma paz, traz um olhar no olho das pessoas que antes até, pelo corpo já ter uma tendência a se curvar, tu olhava mais pra baixo. Vai desbloqueando, vai trazendo essa autoestima e a percepção é que eu consigo encarar hoje qualquer coisa e que eu não preciso implorar por migalhas de amor ou reconhecimento e que eu não preciso usar mais tanta máscara. ... É essa espiral, vai, momentos muito bons, depois volta um pouco na ferida, mas num outro nível de consciência, e vai subindo. (Entrevistado 4)

Sempre tive muita vergonha de me mostrar, de chegar num local e ser visto. Eu tenho uma deformidade no tórax, o esterno fica um pouco mais afundado, e eu vivia de camisa. ... A Casa dos Homens me ajudou muito neste aspecto. ... A Casa dos Homens me fazia me sentir em casa, na minha casa, na minha família e por eu estar tão à vontade, eu iria tirar a camisa e tirei a camisa. E isso pra mim foi uma coisa libertadora, que é me mostrar para os outros homens. ... Depois disso, vários e vários outros momentos eu fico sem camisa lá, me sinto super natural. Então, isso me ajudou na aceitação do meu corpo físico, e uma outra coisa que eu percebi também foi o desejo de abraçar, que era uma coisa que eu odiava antes. ... E depois da Casa dos Homens eu entendi como existe um poder ali num abraço. (Entrevistado 5)

É empatia, o sentimento de pertencimento, sentimento do grupo, é trabalhar essas couraças, é descarregar tudo que é negativo e isso tudo me faz ir para uma espiral positiva onde eu... me dá muita confiança na vida, em mim, nas minhas emoções, me dá fluidez, me dá flexibilidade. ... Eu tinha muita rigidez, eu tinha muito julgamento, eu trazia uma bagagem muito grande e é uma das coisas que eu consegui atingir muito por causa da *Core*. ... Eu atingi patamares de bem estar emocional que eu nunca tinha atingido antes na vida, de tranquilidade, de convivência. (Entrevistado 4)

Esta rigidez corporal, que aparece de diferentes maneiras na maioria das narrativas, frequentemente relacionada aos sentimentos de vergonha e

constrangimento, remete à ideia de Bourdieu sobre “o corpo socialmente informado”. Conforme Bourdieu (2017, p. 95):

A probabilidade de vivenciar com desagrado o próprio corpo (forma característica da experiência do “corpo alienado”), o mal-estar, a timidez ou a vergonha são tanto mais fortes quanto maior a desproporção entre o corpo socialmente exigido e a relação prática com o próprio corpo imposta pelos olhares e as reações dos outros.

Ou seja, o corpo introjeta e assume posturas e atitudes alinhadas com as disposições do *habitus*, neste caso concretizadas no estereótipo masculino heteronormativo considerado pelos homens como uma carga pesada de se carregar, como se poderá ver no Capítulo 3 – A desconstrução do estereótipo masculino, e, portanto, obrigando o corpo a se enrijecer para conseguir suportar.

Em *A dominação masculina*, Bourdieu (2017, p. 93) afirma que “toda a estrutura social está presente no curso da interação sob a forma de esquemas de percepção e de apreciação inscritos nos corpos dos agentes em interação”. E completa, “os gêneros, longe de serem simples ‘papéis’ com que se poderia jogar à vontade (à maneira das *drag queens*), estão inscritos nos corpos e em todo um universo do qual extraem sua força”. (BOURDIEU, 2017, p. 143). No caso dos homens praticantes de *Core Energetics*, podemos afirmar que, pelo menos em boa parte, a força do *habitus* masculino se encontra nos corpos rígidos, constrangidos, sem vitalidade e espontaneidade, os quais estes homens buscam ressignificar.

Outras percepções corporais colocam em evidência a relação dos homens com suas emoções, seus limites corporais, sua capacidade de contato e uma memória corporal. Vejamos alguns exemplos nos trechos de falas abaixo:

Mudou muita coisa na minha percepção do meu corpo, a começar pela questão da saúde. ... Primeiro nessa parte da saúde e depois a perceber o meu corpo na manifestação das minhas emoções. Quando vem a raiva, como que meu corpo se comporta, como ele age, o que é que eu sinto. Fui compreendendo essas emoções a partir das sensações corporais e isso me ajudou muito a me conhecer, a entender. É claro que é um processo, ... é preciso fazer sempre, mas nessa parte de observar a saúde e conhecer o corpo na manifestação das emoções foi algo muito valioso no meu processo de crescimento. (Entrevistado 7)

Uma coisa que mexeu comigo bastante foi trabalhar a raiva. A raiva pra mim sempre foi um sentimento do homem, ela é um sentimento masculino, o homem pode ser bravo, violento, agressivo. A mulher, ela tem que ter calma, ser mansa e submissa, digamos assim, obediente, serena, é isso que passam pra gente. Tá mudando, mas passaram pra mim. E como na minha história pessoal eu não me via como homem, então eu não me permitia sentir raiva ou deixar ela existir fora de mim, ela estava lá dentro, calada, trancada, me adoecendo, mas eu não conseguia explodir. E é impossível você segurar uma coisa assim muito tempo, o problema estava quando ela escapava. ... Então, isso me ajudou muito a ver a raiva. Negar a raiva é negar um problema, na

verdade. Então quando eu consigo botar ela pra fora, eu vou entender o que é que está lá, o que que está acontecendo ali comigo e poder melhorar mais na frente. (Entrevistado 5)

As descargas de raiva ... pra mim também é uma coisa difícil porque eu percebo que, às vezes, eu boto pra fora, mas parece que eu ainda estou segurando alguma coisa, é como se eu entrasse em contato com a minha incapacidade de descarregar mesmo. Eu vou ficando com aquilo, mesmo que eu solte, não soltei tudo, tem um negócio que está retido aqui. Então, pouquíssimas vezes eu percebo que realmente eu consegui extravasar mesmo a ponto de, beleza, fiquei só eu aqui, não estou segurando nada. Essas situações também são bem importantes pra mim. Elas me confrontam muito. (Entrevistado 8)

Acredito que tenha demorado um pouco pra confiar e poder abrir as coisas mais profundas com aquelas pessoas que até então eram desconhecidas. Até eu conseguir entender o que eram essas sensações, essas emoções, que às vezes estavam ali adormecidas e eu não tinha noção de que elas estavam ali ainda. Então, nesse processo eu também fui aprendendo a colocar essas coisas pra fora, a identificar, a encontrar como que foram esses processos pra mim durante a minha infância e todo o trabalho corporal ele é um ajuda, né, a descobrir essas questões. (Entrevistado 7)

Eu me encontro numa situação em que eu estou sendo o que eu realmente almejava ser, mas que estava guardado num lugar e que a *Core Energetics* me fez encontrar dentro do meu eu. Isso a partir do trabalho corporal, pra você ver, né. É quase uma coisa espiritual. ... Porque é o encontro dos dois, o encontro do corpo e o encontro da sua alma, então é a convergência. (Entrevistado 9)

A expressão das emoções é um aspecto fundamental na experiência dos homens com a prática corporal da psicoterapia *Core Energetics*. O trabalho com as emoções é um dos principais objetivos da prática e os homens respondem muito bem a ele se abrindo para aceitar e se apropriar de suas forças e fragilidades. Por um lado, acolhendo os sentimentos suaves e o contato físico por meio de toques em outros homens, por exemplo, e por outro, acolhendo e dando expressão, de forma segura, às suas agressividades, ou seja, à raiva, à violência, à indignação e toda sorte de sentimentos negativos que o corpo guarda em função da repressão de emoções negativas típicas de nosso ambiente cultural.

De modo geral, os homens que chegam ao grupo Casa dos Homens para a prática de *Core Energetics* são homens com dificuldades na expressão de suas masculinidades tanto na perspectiva de se sentirem muito sensíveis - considerando que a sensibilidade é entendida como uma qualidade feminina, e, portanto, que cria dificuldade na afirmação da masculinidade - quanto na perspectiva de serem homens excessivamente assertivos, agressivos e se sentirem desconfortáveis com esta maneira de ser, com uma predominância dos primeiros sobre estes últimos.

A percepção corporal que os homens adquirem na experiência com a prática de *Core Energetics* passa também por questões como o reconhecimento de que o corpo tem limites e tem memória.

Acho que tem uma dimensão mais assim de perceber o momento atual de vida e, conseqüentemente, a própria maturação, a maturidade. Em termos corporais eu percebo que eu já não tenho, digamos, uma agilidade, uma fluidez do movimento que eu tinha quando mais jovem. Eu tenho 55 anos, embora tenha esse histórico de atleta, claro, o corpo vai mudando, a agilidade, a flexibilidade. Então, isso é uma constante, de perceber que há essas mudanças, mas como a gente sabe, não se trata de uma performance motora, mas mais da possibilidade de cada um realizar o movimento (Entrevistado 2)

... compreender os limites do meu corpo também. Como sou eu na vida em relação ao quanto eu exploro meu corpo, e às vezes uso ele até demais, vou além, porque eu quero dar tudo agora... reconhecer os limites do meu corpo, até onde eu realmente consigo ir e aceitar algumas coisas (Entrevistado 7)

Quando eu fiquei um ano fora e voltei, é interessante perceber que eu lembrava os movimentos, eu não tinha esquecido, havia uma memória no corpo (Entrevistado 3)

O corpo da gente traz muita memória que a gente não entende. ... Eu falei isso lá no grupo "gente, eu não sei o que que é, mas é". ... E esse movimento com o corpo, ele me ajudou mais neste aspecto de saúde mental. (Entrevistado 5)

Esta percepção corporal dos limites e da memória do corpo, tanto quanto da rigidez, da energia e das emoções, vai dando contornos e devolvendo ao corpo, poderia-se dizer, uma certa existência concreta enquanto sujeito, como num resgate do corpo objeto, do corpo negligenciado em detrimento das exigências comportamentais do *habitus*.

Outros trechos das narrativas falam-nos, por sua vez, essencialmente da relação corpo e mente, ou seja, de como os homens percebem e articulam estas dimensões a partir de sua experiência com a prática corporal *Core Energetics* e o que resulta deste movimento.

Nunca compreendi a importância do meu corpo para as minhas atividades, estar bem, como que eu estando com o corpo bem a cabeça também fica bem. (Entrevistado 7)

Eu percebo que o recrutar, o mobilizar o corpo ali [no grupo de homens] é muito diferente e ficou mais claro pra mim como tinha uma ruptura muito grande entre o corpo e o meu funcionamento mental, que sempre foi uma mente muito acelerada, sempre estive muito no âmbito mental e o corpo sempre muito preguiçoso, eu nunca fui dedicado à atividade física, sempre é uma coisa meio abandonada, o corpo negligenciado mesmo. E eu percebo, primeiro, que têm coisas que estão lá, que estão no corpo e que não adianta você arrodar com as palavras que você não chega. Essa ruptura foi uma

das primeiras percepções, como eu realmente estava rompido, distanciado do meu corpo, da energia do meu corpo. (Entrevistado 8)

Eu tinha dores que eu nem sabia que eu sentia. ... Esse lugar de sentir a dor e reconhecer, perceber, não é muito permitido. Eu percebo que é um lugar assim, de, eu sei lá, de familiarização, de descoberta, sabe, olha, tem um corpo aqui e essas coisas acontecem quando o corpo é envolvido, quando esse corpo vem junto. Eu tenho a sensação de que me integra porque eu não fico com a mente parecendo um balão que subiu e foi embora sozinho, sabe. Não, está integrado, o corpo, a mente, isso me acalma. ... Eu tenho uma casa, eu tenho um lugar aqui encarnado, não é esse delírio, essa vertigem, assim, chega onde você existe, sabe. (Entrevistado 8)

Trabalhar essa expressão corporal do eu sou, eu estou, eu posso ser, é como se isso me permitisse, validasse meu lugar no mundo, como se eu tivesse o direito de estar vivo. ... Isso foi uma das coisas mais difíceis e que eu mais valorizo, tirar a vozinha mental que fica ali criticando, julgando, racionalizando, e só me expressar fisicamente, só no existir no campo corporal, emocional. (Entrevistado 4)

Eu me sinto de uma forma muito diferente de como eu me sentia antes. Antes eu dava muito mais valor, eu pensava o tempo todo, eu era rígido o tempo todo, eu me cobrava, me chicoteava. Hoje, às vezes acontecem coisas e eu passo dois, três dias e eu não lembro o que que é que aconteceu. Então, isso pra mim é maravilhoso porque eu tenho uma tendência de entrar numa neurose e ficar repensando as coisas em *looping*. (Entrevistado 4)

O reconhecimento de uma ruptura entre corpo e mente, reforça, por um lado, a perspectiva de Le Breton (2016) do corpo objeto, negligenciado como entidade existencial portadora de experiência e história, carne do ser-no-mundo, mas acena, por outro lado, para a possibilidade de resgate desse corpo por meio da atenção à corporeidade, ou seja, do olhar inclusivo para a percepção e a tomada de consciência da experiência corporal e do reconhecimento das mudanças introduzidas por esta forma de apropriação do corpo e de integração corpo-mente.

As respostas dos homens à percepção da ruptura entre corpo e mente demonstram as dificuldades criadas pela condição, na modernidade, da perda da noção do corpo como sujeito, do sentimento de ser a carne no mundo, e não portar um corpo instrumentalizado. Na visão de Le Breton (2016), no contexto do individualismo moderno, o indivíduo tem acesso a um grau de liberdade anteriormente impensável e o corpo, como “fator de individuação”, é tornado objeto, “resíduo” e, como tal, suporte dos mais diferentes e diversificados usos. O corpo moderno é indício do rompimento do homem consigo mesmo, com os outros e com o cosmos (LE BRETON, 2016, p.58).

Ainda segundo Le Breton (2016), ao se tornar objeto, o corpo, nas sociedades ocidentais modernas, por meio de ritos de evitação e regulação do contato

físico em interações sociais, foi colocado à distância, caracterizando um fenômeno que o autor denominou apagamento ritualizado do corpo. Ou seja, “no escoamento da vida corrente, o corpo se esvanece. Infinitamente presente – porquanto é o suporte inevitável, a carne do ser-no-mundo do homem – ele está infinitamente ausente de sua consciência” (LE BRETON, 2016, p. 72).

Le Breton também aponta como resposta a este movimento de desconfiança e suspeita em relação ao corpo posto à distância, um outro movimento em direção à resistência, à salvação pelo corpo.

É contra o recobrimento do espaço sensorial possível que se insurgem numerosas práticas corporais contemporâneas. A exigência afirmada da “escuta do seu corpo” traduz a carência sentida pelo sujeito que procura, a partir da simulação, lutar contra o silêncio que impregna sua carne. (...) As massagens, a ioga, as artes marciais, entre outras práticas, propondo-se um uso inédito do corpo, traduz essa necessidade antropológica de uma nova aliança com uma corporeidade subutilizada na Modernidade (LE BRETON, 2016, p. 153).

Surge, portanto, neste contexto, uma preocupação com a integração do movimento e do sentimento no “jogo da vida” e as terapias corporais fazem parte das soluções para o enfrentamento desta situação. Busca-se alternativas para a necessidade de se resgatar um sentimento de existir, mas as alternativas criadas, que colocam o corpo em evidência de forma exclusiva, na perspectiva deste autor, não serão mais do que uma espécie de simulacro da experiência corporal, uma vez que na vida cotidiana prevalece a “rede de ritualidades que apagam a evidência do corpo (...) e as interações permanecem sob a égide do apagamento ritualizado das manifestações corporais” (LE BRETON, 2016, p. 157).

A aliança ontológica do homem com seu corpo não é, entretanto, reatada senão de maneira voluntária e provisória por exercícios ou por um engajamento que se impõem mas não resolve o problema de fundo, aquele da atrofia das funções corporais no desenrolar da vida cotidiana (LE BRETON, 2016, p. 159).

Assim, os esforços no sentido de amenizar o vazio existencial do sujeito desapropriado de seu corpo seriam ineficazes, na opinião de Le Breton (2016), para mudar o padrão de presença do corpo nas interações no cotidiano das sociedades modernas. No entanto, as experiências dos homens com a psicoterapia corporal *Core Energetics* parecem seguir uma direção oposta à que se refere Le Breton (2016) quando afirma a qualidade de simulacro das experiências com as práticas corporais contemporâneas, uma vez que apontam não apenas para a possibilidade de resgate

do corpo como sujeito, mas também na direção do impacto desta mudança nas interações sociais dos homens, como poderemos ver mais adiante.

b) Relação com outros

No que diz respeito à relação com outros, as narrativas revelam situações nas quais as mudanças ocorridas na relação consigo mesmos se estendem e impactam os relacionamentos afetivos e sociais dos homens. Elas apontam mudanças tanto no sentido da autoaceitação e, a partir dela, do produzir um estado de mais calma e tolerância nos relacionamentos, quanto no sentido da autoexpressão. Os homens adquirem uma maior confiança para manifestarem sentimentos e se posicionarem com mais firmeza e tranquilidade em situações do cotidiano, por exemplo, em relações com figuras de autoridade – chefes, pais, etc.

Na Casa dos Homens a gente acabava trabalhando muito o posicionamento de si em contraposição aos outros, a gente acaba expressando tudo o que a gente deixou de expressar. Todos os não que a gente não deu. Então, ... podendo expressar corporalmente na *Core* o “não”, “eu”, a gente faz exercício de “eu” ou “foda-se”, pegar e jogar tudo, toda a raiva, todas as coisas não ditas, todos os sapos engolidos. Eu comecei a trazer isso com cada vez mais gosto e comecei a excluir tudo que pra mim representava o outro, na *Core*, gritando, batendo, socando, e esse foi acho que o auge pra mim. Quando eu comecei a fazer isto toda quarta-feira, eu comecei a levar isso pra vida, comecei a me preocupar menos com o que o outro ia pensar e, independente de ser um chefe, um pai, eu comecei a me posicionar mais de acordo com o que é verdadeiro pra mim. (Entrevistado 4)

Minhas relações ficaram mais leves, mais claras no sentido de, sabe, eu posso ser sincero aqui, porque eu estou colocando a partir de um lugar honesto, um lugar de honestidade, de sinceridade. Porque antes eu acredito que eu camuflava, que eu disfarçava. Então, acho que melhorou muito. É claro que é sempre um processo, vem acontecendo, vem sendo construído. (Entrevistado 7)

A minha abertura pra amar, minha abertura pra me relacionar, ela realmente vem acontecendo de uma maneira meio inédita. ... Eu me sinto muito mais aberto na relação afetiva. E isso é bem legal. E é bem difícil também na medida em que essa abertura, claro, quase que inevitavelmente traz elementos de algum sofrimento, expectativa, frustrações. Abertura é abertura... É também uma entrada nessa história da vulnerabilidade que eu não tinha, realmente acho que na minha história de vida não tinha. ... E acho que esta entrada no emocional, na esfera amorosa nessa dimensão emocional, do coração, realmente mudou muito, mudou muito. (Entrevistado 2)

Eu acho que é esse controle energético mesmo, essa é a coisa mais importante, me dá uma força, uma certa serenidade pra passar por dificuldades, momentos que eu preciso gastar uma energia ali, pode ser física, realmente não precisa necessariamente ser física, pode ser emocional, de repente uma discussão com alguém, ou pode ser de trabalho. (Entrevistado 3)

O primeiro efeito que eu notei foi esse, de me dar sustentação pra semana, de me dar tranquilidade pra semana, de me dar tranquilidade de discutir com alguém ou entrar numa briga de relacionamento de uma forma muito mais leve e sem a bagagem toda do estresse da semana. (Entrevistado 4)

Já em termos de autoaceitação, há evidências de um processo de conscientização que coloca em cheque modos de ser que têm como base mandatos sociais adquiridos por meio do *habitus* masculino e não o respeito às idiossincrasias pessoais. Ou seja, modos de ser que se constituíram enquanto resposta enviesada à demanda de desempenho do papel social masculino, e, quem sabe se possa dizer, como uma forma de resistência ao estereótipo heteronormativo vigente, como demonstram as falas abaixo.

O antigo Entrevistado 5 é cheio de máscaras, tinha uma necessidade de agradar... E esse Entrevistado 5 não era um Entrevistado 5 transparente. Era um Entrevistado 5 que tinha um medo de ser rejeitado, de não ser amado e que criou um personagem de bom menino. E hoje eu consigo perceber que o homem que eu sou é um homem bom, fazendo tudo o que eu posso fazer, pensando da forma que eu penso, mostrando quem eu sou de verdade e nem por isso as pessoas vão deixar de gostar de mim por conta disso. O que eu percebo é que é um efeito contrário ao que eu tinha medo, mostrar quem eu sou mais de verdade, assim, faz é quererem gostar mais de mim. (Entrevistado 5)

Esse movimento do grupo dos homens me ajudou a tirar a máscara, algumas delas, de homem legal, bacana, herói, que aguenta tudo, tá tudo bem. E isso atrapalhava, porque eu não estava bem. Acontecia um problema no trabalho, eu ficava emburrado ... e passava dias emburrado até passar a raiva, e agora o que eu percebo que não gostei, chego pra pessoa, converso de boa e está tudo bem. Em casa também... e nosso relacionamento melhorou muito.... E nós hoje somos dois homens muito mais conectados mesmo do que antes. E ele percebeu também que eu estou menos controlador. (Entrevistado 5)

A minha relação com meus chefes, que são figuras de autoridade masculina, melhoraram muito também. Eu acho que eu fiquei mais tranquilo comigo e também confio mais. ... Eu sinto mais energia também, em geral. (Entrevistado 6)

No trabalho, por exemplo, passei a entender que nem tudo é disputa, que as pessoas não estão ali disputando algo comigo, que eu não estou dentro de um jogo o tempo todo, a todo momento. E que algumas coisas simplesmente são colocadas, são postas e eu preciso só entender, aceitar algumas coisas, e se eu tenho algum contraponto, que eu coloque o porque desse contraponto e não porque eu acho que eu tenho que vencer algo. (Entrevistado 7)

Mas nessa questão do sentimento, de trabalhar, de entender, de escutar, de ter paciência, de ter mais calma, ceder em alguns casos, pedir pra que a outra pessoa ceda também, ... essas características eu tenho trabalhado nelas principalmente após o início da terapia. ... Mas eu tenho trabalhado e tenho tido muitos resultados positivos, muitos frutos positivos com essas escolhas que eu tomei, principalmente no aspecto da paciência, do saber escutar, do ter calma, do ser carinhoso e não só esperar ser agraciado, mas também saber agradecer. (Entrevistado 9)

Essas vivências me ajudaram no processo de entender como que eu ajo no mundo, como que eu estou no mundo e como que eu lido com as minhas questões mais profundas. E aí, trazendo a questão da raiva, que é uma

expressão muito forte, me ajudou a compreender, por exemplo, na relação amorosa, na relação com minha parceira, como lidar com estas questões, de conseguir respirar, de conseguir compreender onde que determinada coisa que ela me falou ou que ela fez, porque aquilo me afetou, onde que me afetou e o que que causou em mim, como que foi esse... poder parar, respirar e sentir isso. A *Core* me ensinou isso, de conseguir entender, ôpa, a raiva tá chegando aqui, tá vindo um... o meu corpo está sentindo essa raiva, vai lá, então, trabalha a respiração, pensa, não age no impulso. E tudo isso, com certeza, me ajudou na forma de me relacionar com as pessoas. ... Me ajudou também, por exemplo, no processo do perdão. De me perdoar, de perdoar o outro, de compreender isso, que as pessoas são assim, tem as suas complexidades, as suas questões. ... É um processo muito enriquecedor a busca do autoconhecimento. (Entrevistado 7)

Eu sinto, primeiro, uma sensação de bem estar, é isso, é um bem estar mesmo, uma coisa mais confortável. Estar em mim não é um problema. E eu percebo que nas relações isso se desdobra como bem estar também. O que acontece comigo eu percebo que acontece também nas relações. Se eu vou pro corpo, eu fico menos ansioso nas minhas relações mais imediatas, com menos essas ordens do masculino, assim, tem que resolver, tem que fazer. Você está ali, você não está nem entrando em contato direto com as pessoas que estão ao seu redor ou com o que está acontecendo, é sempre uma orientação, assim, isso aqui precisa acabar, isso precisa definir, isso precisa resolver, então, não, está só a vida acontecendo. ... Beleza, deixa, deixa a coisa ser o que é, assim, sabe. Isso traz mais autenticidade pras relações e me tira de um lugar de cumprir um dever, de ter que ser assim, ... me deixa nessa armadura mesmo, nesse lugar que é mais aprisionado, não é um lugar que se relaciona, não é um lugar que troca. (Entrevistado 8)

Onde os benefícios das mudanças na relação consigo mesmo se estendem às relações com outros, nota-se a ocorrência de mais tolerância, menos reatividade em relação aos conflitos, uma maior abertura e predisposição para o entendimento com o outro nos relacionamentos afetivos e sociais.

Outro elemento que merece destaque nas narrativas é a sexualidade, o impacto das experiências dos homens com a psicoterapia corporal *Core Energetics* na vida sexual deles com seus parceiros e parceiras, como se pode notar nos trechos de falas abaixo.

Minha parceira comentou já por várias vezes como que a *Core* me tranquilizava, me ajudava a entender mais, a lidar com as nossas questões pessoais. Ela fez essas colocações, o que vinha também muito a partir da vivência sexual. Mudanças aí, no comportamento em relação ao sexo, por exemplo. Respeitar o tempo dela, sentir mais na relação, no momento da relação, se permitir sentir prazer, se livrar de certas preocupações, de que não é um jogo cênico, não é uma apresentação, não estou ali dando um show de nada. ... Entender que o sexo não é uma performance. É uma questão mesmo de entrega, de prazer, de vivência, de cumplicidade. (Entrevistado 7)

É uma das coisas muito mágicas da *Core Energetics* e das terapias corporais a partir do corpo você ter mudanças de comportamento, de pensamento, de integrar essas dimensões. Eu acho que hoje eu tenho uma capacidade maior de conectar mente, coração a essa parte mais motora, primeiro chakra, essa coisa da energia. Eu me vejo uma pessoa com uma característica mais mental, um histórico, um jeito de compreender o mundo mais pelo pensamento... E a *Core*, eu percebo que traz, realmente, essa fluidez desses

centros energéticos e isso me parece que me conecta mesmo na vida. Eu percebo que isso vai aperfeiçoando, então tem um contentamento, inclusive, em relação a isto. ... Na dimensão afetiva, com minha parceira, isso se mostra bastante direto, uma vivência de corpo inteiro, na qual essas dimensões estão bastante conectadas. (Entrevistado 2)

Aumentou a minha energia, eu passei também a dormir um pouquinho melhor, a me sentir mais aterrado no corpo e acho que um pouco mais à vontade também com a minha sexualidade, com um pouco menos de receio, assim, um pouco mais à vontade com essa coisa de ser homem. (Entrevistado 6)

Na questão sexual mesmo, ela até melhorou. Porquê? Porque você já entende, você gosta de uma determinada posição, vamos dizer assim, cara porquê? Porque a parte da pélvis é onde você tá concentrando muita energia e é o local que você precisa descarregar a energia, entendeu? ... E aí eu fiquei muito feliz porque eu proporcionei uma experiência melhor pra minha esposa. (Entrevistado 9)

A familiaridade com o corpo, o conhecimento de seu modo de funcionamento energético, ou seja, o ganho em consciência corporal e a possibilidade de expressar emoções e saber lidar com elas abre perspectivas de maior aproximação e vivência integrada das dimensões física, emocional e mental relacionadas também à vida amorosa. Amplia-se dessa forma, ao que parece, as possibilidades de harmonização e contato entre os parceiros sexuais.

No escopo da relação com outros, destaca-se ainda a importância das interações dos homens dentro do próprio grupo de psicoterapia corporal *Core Energetics* Casa dos Homens. Neste sentido, evidencia-se a natureza intersubjetiva do processo psicoterapêutico não só em um nível mais geral, como solo comum das disposições culturais onde se dá o engajamento sensório dos corpos dos homens, mas também em um nível mais específico no sentido de que a presença dos outros homens atua como um importante elemento na configuração do campo de trabalho psicoterapêutico, com os homens ora se sentindo apoiados, sobretudo por meio da identificação com as histórias de vida, com as fragilidades e potencialidades dos outros, ora se sentindo confrontados, desafiados nas próprias dificuldades; e por meio da ampliação das possibilidades de ocorrência de eventos que desalojam os homens de seus automatismos mentais e emocionais. Com efeito, segundo Csordas (2008, p. 372),

Estar atento a uma sensação corpórea não é estar atento ao corpo como um objeto isolado, mas estar atento à situação do corpo no mundo. A sensação envolve algo no mundo porque o corpo está “sempre já no mundo”. A atenção a uma sensação corporal pode então tornar-se um modo de estar atento ao meio intersubjetivo que ocasiona aquela sensação. Assim, a pessoa está prestando atenção com o próprio corpo. Uma noção de modo somático de atenção amplia o campo no qual podemos procurar fenômenos de percepção

e atenção, e sugere que prestar atenção ao corpo pode nos ensinar algo sobre o mundo e sobre os outros que nos rodeiam.

Nesta direção, destaca-se o potencial do trabalho no e com o grupo para o questionamento, o confronto dos valores circunscritos pelo *habitus* masculino, notadamente, pelo estereótipo cisheteronormativo vigente. O grupo também oferece situações que dificilmente aparecem no trabalho psicoterapêutico individual, ampliando as possibilidades de escuta do corpo e das emoções. As falas abaixo ilustram estas perspectivas:

Então, assim, no começo foi mais timidez, pessoas estranhas, completamente estranhas, mas ao longo do tempo você vai fazendo amizades, você vai mantendo contato, você vai tendo confiança e o contato mais íntimo passa a ser normal e prazeroso, passa a ser até necessário. É uma alegria ter a quarta-feira, a gente aguarda com ansiedade. (Entrevistado 1)

Ficar nesse lugar com outros homens parece que evoca essa ameaça de novo, de ser invadido, de ser violado, de ser desrespeitado, ou de inferioridade, de não dignidade, ou de um masculino fragilizado, ou um masculino que não está apto, que não é esse macho, masculino alfa, esse masculino da armadura, nunca estive muito neste lugar. Então, acho que me favorece nesse sentido de ter um espaço de troca com homens diversos e todo mundo está um pouco revendo esse padrão de funcionamento. Acho que é muito legal porque me ajuda a trabalhar essa questão mesmo, essa resistência, essa rejeição, essa dificuldade de entrar em contato com outros homens. É uma coisa bem difícil, mas eu me percebo já bastante evoluído, já dói menos, já me desconcerta menos. (Entrevistado 8)

Era a criança que entrou lá. Era o menino, envergonhado, temeroso, acanhado e que foi percebendo na fala dos outros que histórias de vidas são similares, iguais não, mas são similares, que as dores, as vivências, os bloqueios que eu vivo, que eu vivia e vivo também, né, a gente não está na perfeição, o outro também vive, e ao ouvir, só de ouvir já começa a curar. ... Eu estou mais maduro. ... Eu estou num processo de acolher a criança interior. (Entrevistado 1)

Quando você consegue perceber no outro a sua fragilidade, você começa a compreender que a exigência da sociedade é errônea. E aí você vê no outro fragilidades que por vezes você já não tem, você já superou, mas você vê que existe diversas fragilidades, assim como você vê diversas fortalezas. (Entrevistado 1)

Essa parte do contato foi tranquila e ao mesmo tempo reforça esse sentimento de segurança porque tu tá ali com outros homens que estão te vendo, estão fazendo a mesma coisa, isso pra mim me dá sustentação pra vida, sustenta a masculinidade que eu estou construindo dentro de mim, que é uma masculinidade mais equilibrada, mais saudável, que eu considero, e que a gente também leva em consideração o feminino dentro da gente. É difícil de tu fazer isso sozinho, mas tu vê que tem vários outros homens que também estão buscando isso, com dramas parecidos, com outros dilemas às vezes, mas que também estão ali, isso me dá segurança. (Entrevistado 4)

Eu acho que tinha desconfiança comigo próprio e com outros homens. ... Então eu não confiava no meu próprio lado homem. ... O grupo acho que me ajudou também, com todos os outros processos, a sair um pouco dessa defensiva, a ficar um pouco mais à vontade comigo. (Entrevistado 6)

Depois que eu entrei lá, assim, Nossa Senhora! É assim, o mesmo que ligar e desligar um disjuntor, entendeu? É uma mudança muito grande porque você vai lá no seu eu mais antigo, no seu modo criança, como você ficou assim, como você está assim, porque você está assim e o que você pode fazer a partir de agora pra que você não fique assim. ... Você passa a não ser apenas um homem que contrai, contrai, contrai, você é uma pessoa que, com o apoio dos meninos, com o apoio do grupo em si, você aprende a ser uma pessoa que contrai e que expande, contrai e expande. (Entrevistado 9)

Inicialmente eu estava com uma vergonha, mas depois eu me soltei, a gente partiu pra uma comunidade mesmo, um grupo legal. (Entrevistado 9)

Vê-se, pelas falas acima que o trabalho em grupo não é, de fato, mera circunstância, mas, efetivamente, o grupo cumpre um importante papel no processo de engajamento sensorial dos homens na psicoterapia corporal *Core Energetics*. A presença energética, o olhar do outro que espelha suas próprias realidades psíquicas, emocionais, sensoriais, as trocas que se realizam a partir da comunicação das vivências e experiências de vida de cada homem compõem um cenário rico e, ao que tudo indica, profícuo em promover mudanças nas corporeidades dos homens praticantes da *Core Energetics*. Retomando Csordas (2008, p. 372):

Como nós não somos subjetividades isoladas presas dentro de nossos corpos, mas compartilhamos um meio intersubjetivo com os outros, precisamos também especificar que um modo somático de atenção significa não apenas atenção a e com o nosso próprio corpo, mas inclui atenção aos corpos de outros.

Em suma, as respostas comportamentais, afetivas e corporais dos homens praticantes da psicoterapia corporal *Core Energetics* que participaram desta pesquisa são construídas por e em um ambiente intersubjetivo onde os modos somáticos de atenção são particularmente potencializados pela presença de outros homens. É unânime a percepção dos participantes – praticantes de *Core Energetics* da Casa dos Homens – sobre o lugar de pertencimento, de confiança e de segurança que o grupo possibilita para que eles se sintam à vontade e fortalecidos no sentido de superar suas limitações e avançar no autoconhecimento e consciência corporal.

Os homens, que a princípio buscam saídas para o seu mal estar individual, para o remodelamento de suas próprias subjetividades, se descobrem imersos num contexto de questões comuns e, juntos, na intersubjetividade do processo psicoterapêutico proposto pela prática de *Core Energetics* no grupo Casa dos Homens, reconstróem-se e apoiam a reconstrução dos outros homens a partir da criação de novas alternativas aos comportamentos opressivos incorporados socialmente em decorrência da introjeção do *habitus* masculino.

4 A DESCONSTRUÇÃO DO ESTEREÓTIPO MASCULINO

Neste capítulo objetivamos aprofundar a discussão sobre os sentidos produzidos a partir das experiências dos homens com a psicoterapia corporal *Core Energetics* considerando suas masculinidades, ou seja, suas percepções sobre o que vem a ser homem e a relação destas com o estereótipo masculino vigente.

Para o entendimento das masculinidades, tomamos como base o conceito de Connell (1995), que consideramos relevante para nosso estudo porque integra as dimensões subjetiva e intersubjetiva que nos serve de referência para compreender a experiência dos homens praticantes de *Core Energetics*.

Segundo Connell, uma masculinidade! “é uma configuração de práticas em torno da posição dos homens na estrutura das relações de gênero” (CONNELL, 1995, p.188), 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 entidade fixa encarnada no corpo ou nos traços da personalidade dos indivíduos”, mas, ao contrário, são configurações “que são construídas, reveladas e transformadas ao longo do tempo”, que incluem, inclusive, “masculinidades postas em ato por pessoas com corpos femininos” (CONNELL, 2013, online). Para o autor, “falar de posição dos homens significa enfatizar que a masculinidade tem a ver com relações sociais e também se refere a corpos – uma vez que ‘homens’ significa pessoas adultas com corpos masculinos” (CONNELL, 1995, p.188)

Connell (1995) destaca que as masculinidades são tanto um projeto coletivo quanto um projeto individual e estão em constante transformação, em consonância com o processo histórico. E que entre as diferentes masculinidades operantes em um dado contexto, há frequentemente uma masculinidade hegemônica; e que esta “pode se tornar o sinônimo (com um tom científico) de um tipo de homem rígido, dominador, sexista e “macho” (segundo o uso anglo-saxão, por exemplo).” (CONNELL, 2013).

Connell (1995) identifica quatro tipos de masculinidade, a saber: terapia da masculinidade; lobby das armas, liberação gay e política de saída ou política transformativa. Para ser coerente com suas respectivas definições, não chamaríamos

tipos, mas movimentos de masculinidade. Não nos interessa, entretanto, a discussão destes tipos, mas a definição da terapia da masculinidade como campo de circunscrição e inserção de nosso objeto de estudo. A terapia da masculinidade, segundo o autor, é um “movimento de recuperação psicológica dirigida ao desconforto sentido pelos homens heterossexuais e às suas incertezas sobre gênero” (CONNELL, 1995, p. 194). Sobre ela o autor enfatiza:

A terapia da masculinidade oferece um conforto pessoal como um substituto para a mudança social. Mas esse não é o único uso para o suporte emocional. Tal como demonstrado por John Rowan no livro *The Horned God*, os métodos terapêuticos e a exploração emocional podem ser usados para apoiar os homens, assim como a terapia feminista apoia as mulheres, nas tensões de um projeto de mudança social (CONNELL, 1995, p.198).

No atual momento histórico, ainda segundo Connell (1995), as condições de hegemonia da masculinidade estão em processo de mudança em função do crescimento do feminismo mundial, da estabilização de novas formas de sexualidade e da criação de uma economia global. Portanto, podemos falar de uma crise de identidade masculina, como proposto por Silva (2000) em seu artigo *Masculinidade na história: a construção cultural da diferença entre os sexos* e, a partir dela, na trilha do movimento “terapia da masculinidade”, supor a emergência da necessidade de busca por suporte emocional que apoiem os homens em seu alinhamento com as transformações sociais implicadas em sua condição de gênero.

Em artigo mais recente, Connell (2013) revê o conceito de masculinidade hegemônica, incorporando mudanças a partir das críticas recebidas e dos resultados das pesquisas no campo das masculinidades, mantendo dele, entretanto, sua característica fundamental, qual seja, a combinação da pluralidade das masculinidades e a hierarquia entre elas.

Orientando-nos por estes pressupostos teóricos e outros que se encontram dispostos no capítulo, agrupamos as narrativas dos participantes da pesquisa evidenciando sentidos relacionados à(s) a) características do ser homem; b) dificuldades na identificação com o masculino advindas da não adaptação ao estereótipo vigente; c) desconstrução do estereótipo masculino e construção de uma “masculinidade saudável”; e d) aos possíveis impactos sociais das mudanças promovidas pela experiência dos homens com a psicoterapia corporal *Core Energetics* no grupo Casa dos Homens.

a) Características do ser homem segundo os entrevistados

Na Escala de Concepções da Masculinidade (ECM) no contexto brasileiro, referida por Neto *et al.*, (2019), são características do masculino no social as seguintes: esforço constante, força e confiança; restrição emocional e não exposição à vulnerabilidade; heterossexismo, ou seja, a não aceitação de qualquer comportamento considerado feminino; e provocação social. De Paula e da Rocha (2019) descrevem as seguintes características como qualidades atribuídas aos homens: liderança, racionalidade, força física, destreza, coragem, competitividade, pouca afetividade, virilidade etc. em oposição às características atribuídas às mulheres: recatadas, frágeis, flexíveis, delicadas, emocionais, subordinadas (DE PAULA; DA ROCHA, 2019)

As narrativas dos participantes da pesquisa apontam como principais características do ser homem, de modo geral, as seguintes: ser forte, rígido, racional, objetivo, não poder expressar sentimentos, ser agressivo, não ter contato físico com outros homens, não chorar, beber, gostar de futebol, ser heterossexual; ou seja, características que coincidem com as apontadas por Neto *et al.* (2019) e de Paula e da Rocha (2019). As falas abaixo ilustram a maneira como os homens se referem à condição do ser homem.

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. (Entrevistado 4)

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 nelas. 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. (Entrevistado 5)

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. (Entrevistado 8)

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. (Entrevistado 8)

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. (Entrevistado 9)

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. (Entrevistado 9)

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. (Entrevistado 9)

Aquele esteriótipo 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)

Esta conjunção de comportamentos pré-definidos e/ou esperados, entre outros que compõem o papel social a ser desempenhado pelos homens, aparece aos entrevistados como uma tarefa pesada e cansativa e aponta para o fato de que ser homem, para muitos deles, longe de ser uma condição natural é, ao contrário, uma exigência que, como as narrativas irão demonstrar, acarretam dificuldades às suas personalidades.

Neste sentido, chama atenção especialmente a fala do Entrevistado 8, que traz a ideia de performance enquanto possibilidade de existência do homem, o que

aponta para uma existência fortemente marcada pela ação, pelo ter que fazer coisas todo o tempo e não, simplesmente, pelo ser, pelo poder de desfrutar da vida. Ser homem tem, então, o sentido de ter que agir segundo padrões estabelecidos externamente para atender a expectativas alheias e, como claramente ressaltou o Entrevistado 8, não há espaço para “uma existência gratuita”.

De Paula e da Rocha (2019) destacam que apesar das mudanças já alcançadas pelas masculinidades na contemporaneidade, dos debates carreados pelas mídias e das leis punitivas do comportamento masculino tóxico, muitos homens ainda adotam o modelo hegemônico de identidade masculina, ficando circunscritos a uma subjetividade previamente construída. As autoras afirmam também que os homens “não só levam sofrimento psíquico para aqueles que o cercam, como também sofrem e têm perdas significativas em seu bem estar” (DE PAULA; DA ROCHA, 2019, p. 87). Já Neto *et al.*, (2019, p. 66) afirmam que “o sofrimento é parte da construção de uma masculinidade pautada na agressividade em que se internaliza toda uma conduta, um modo de ser enquanto homem”.

A necessidade de desenvolver determinadas forças de caráter como a coragem e bravura, e subjugar forças como a apreciação da beleza e a bondade pode levar estes sujeitos a se distanciarem da autenticidade de sua personalidade fazendo com que suas principais forças não sejam colocadas à disposição da realização de tarefas que poderiam ser mais prazerosas em seu dia a dia (DE PAULA; DA ROCHA, 2019, p. 86).

Mas o sofrimento deste grupo de homens, conforme podemos ver em suas falas, não advém especificamente de uma masculinidade pautada na agressividade. Ao contrário, advém, predominantemente, do fato de serem homens muito sensíveis e com dificuldade de expressar a sua assertividade e agressividade. Nesta perspectiva, justifica-se, pelas narrativas dos entrevistados, tanto o fato do ser homem ser um fardo pesado quanto as dificuldades por eles sentidas na identificação com o masculino, como poderemos ver no item abaixo.

b) Dificuldades na identificação com o masculino advindas da não adaptação ao estereótipo vigente

Dentre as dificuldades com o masculino apontadas pelos entrevistados, destacam situações relacionadas, principalmente, à orientação sexual e à expressão das emoções e da sensibilidade. A interdição ao sentir impacta significativamente a

experiência do ser homem, como poderemos ver nas falas da maioria dos participantes da pesquisa.

... esse padrão normal que a sociedade impõe ao homem, quando você não encaixa nessa 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. (Entrevistado 4)

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. (Entrevistado 5)

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. (Entrevistado 5)

[Ser homem] 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. (Entrevistado 6)

Eu tinha uma certa vergonha de ser muito identificado com as mulheres e de ter um lado muito sensível. (Entrevistado 6)

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 é altíssimo, 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)

Conforme podemos notar nas narrativas apresentadas acima, 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. De acordo com De Paula e da Rocha (2019),

o homem sempre recebeu estímulos para conter suas emoções e, por vezes, expressar emoções negativas, e poucos foram os momentos em que as emoções positivas fizeram parte de sua educação sobre como ser homem. Os traços construídos de competitividade, agressividade e liderança certamente fazem com que ele experimente satisfação e alegria quando alcança uma vitória a qual almejava ou quando sua masculinidade é reafirmada (DE PAULA; DA ROCHA, 2019, p. 86).

Ao contrário do que afirma as autoras, no caso dos participantes da pesquisa não há nenhuma demonstração de satisfação e alegria com o desempenho deste tipo de masculinidade. Ao contrário, os homens foram unânimes em manifestar suas dificuldades, tanto na perspectiva de serem homens sensíveis e, portanto, se sentirem inadequados e desconfortáveis com o desempenho do papel masculino, quanto na perspectiva de se sentirem desconfortáveis com seus próprios comportamentos excessivamente ativos e agressivos ou com a exigência de ter que se comportar destas maneiras, como representado na fala abaixo.

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 da masculinidade tóxica. O homem em questão é um homem sensível, com sua feminilidade bem

trabalhada e dificuldades para estabelecer vínculos com outros homens. Ele simplesmente julga sua própria masculinidade como tóxica em função de ser assim para os homens em geral.

D'Agostini (2019) agrupa uma série de ideias associadas ao que significa ser homem, do ponto de vista da masculinidade tóxica. São elas: não falar sobre sentimentos (“Isso não é coisa de homem”); desprezar comportamentos que sejam sinal de fragilidade vindo de outros homens (“Se você fosse homem, não fazia isso”); mostrar coragem a qualquer custo (“Vai lá se é homem”); ter a necessidade de status e poder (“Homem é que manda aqui”); fazer uso abusivo de bebidas alcólicas (“Bebe feito homem”); ter autocontrole das emoções que indicam vulnerabilidade (“Homem não chora”); reagir de maneira impulsiva com violência física diante de uma ameaça ou conflito.

Também o resumo executivo do relatório *Masculinidades e saúde na região das Américas* (2019), da Organização Panamericana da Saúde/OMS, as expectativas sociais dos homens de serem provedores de suas famílias, terem condutas de risco, serem sexualmente dominantes e evitarem discutir suas emoções ou procurar ajuda como comportamentos comumente referidos como “masculinidade tóxica”. Comportamentos estes que estão contribuindo para maiores taxas de suicídio, homicídio, vícios e acidentes de trânsito, bem como doenças crônicas não transmissíveis. Estas ideias coadunam com as falas dos participantes da pesquisa.

Ao lado da sensibilidade, questões de orientação sexual 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.

A vergonha é um sentimento comum, referido pela maioria dos entrevistados, como consequência, principalmente, do fato de serem homens sensíveis. Mas também, como vimos acima, um homem se referiu à vergonha de sua própria assertividade, ou seja, à vergonha de expressar seu desejo por uma mulher por ter uma visão negativa da masculinidade e não querer afirmá-la em suas relações. Foi apontada, ainda, como dificuldade relacionada à masculinidade a ocorrência de abuso na infância.

... eu percebo que teve um misto de desejo, de vontade de estar ali, naquela troca, com aquele grupo, assim, e uma, e dificuldades, resistências e tal porque... eu tinha muita cumplicidade, assim, 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. (Entrevistado 8)

Segundo La Taille (2002), a vergonha é um sentimento que pressupõe um juízo alheio negativo tomado como legítimo, ou seja, aceito, tornado ou simplesmente reconhecido como um juízo próprio. “Na vergonha, portanto, o decair perante os olhos alheios deve corresponder a um decair perante os próprios olhos”. Para La Taille (2002), o envergonhado se torna cúmplice do julgamento alheio sobre si, assumindo, portanto, uma postura ativa no julgamento de si próprio.

(...) o envergonhado é, na verdade, cúmplice das apreciações negativas de que é objeto. E, neste sentido, ele é ativo: julga a si próprio. Falta saber porque julgar a si próprio de forma negativa causa dor. Ora, pelo fato apresentado acima (em 3.) de que as representações de si são sempre valorativas e de que a busca de valor positivo é motivação básica para a vida dos homens. Logo, ver a si mesmo de forma negativa causa desprazer, causa esta dor especial que chamamos de vergonha (LA TAILLE, 2002, p. 19).

Interessante notar que não cabe o sentimento de vergonha quando o julgamento alheio não é aceito. O que implica dizer que os homens são duplamente impactados em suas masculinidades quando ocorre as dificuldades que relacionamos acima. Por um lado, devem lidar com as consequências de não disporem dos recursos para a reprodução do estereótipo masculino por serem, por exemplo, homens sensíveis e, portanto, pouco ou nada agressivos conforme a exigência do próprio estereótipo e, por outro, devem lidar com as exigências que colocam para si mesmos por não se adequarem ao modelo de expectativas sociais.

Este fator pode ser um dos motivos pelo qual a maioria dos entrevistados se refere à condição masculina como uma carga pesada. Ser homem, conforme percepção de dois dos entrevistados é, inclusive, uma forma de não ser “pessoa”, de não ser “gente”.

Ser homem tem um encargo muito pesado. Parece que existe as pessoas e a sociedade, o machismo, a necessidade de ser homem coloca um peso muito grande sobre certas pessoas que são os homens. E é tão pesado que eles deixam de se ver como pessoa mesmo, como gente. (Entrevistado 5)

Com relação ao masculino, eu vejo que teve um reconhecimento de si que a gente não tem... Eu percebo que é quase uma humanização, antes de homem eu sou gente. Eu sou o que é... o que é meu que está se perdendo? O que é do meu humano, o que é do meu existencial que está abandonado, que está vetado, que não pode vir, não pode aparecer? Meu ser mesmo.

Porque eu tenho que ser esse homem, eu tenho que permanecer nesse lugar, eu tenho que corresponder, agir nesse papel mesmo, dar vida pra esse papel? (Entrevistado 8).

A fala do Entrevistado 5 reflete uma ideia de pessoa em oposição à de ser homem enquanto expressão do machismo por meio do desempenho do papel social do masculino, revelando um resgate do sujeito numa perspectiva de ganho de autonomia. A subjetividade, incorporada e engajada nas relações que se estabelecem entre os integrantes do grupo Casas dos Homens, vai possibilitar a retomada reflexiva da experiência destes com suas masculinidades e, assim, abrir portas para a mudança, tendo em vista também a consideração de que o fato de não ser pessoa é uma carga pesada da qual se deseja abrir mão.

O Entrevistado 8, por sua vez, traz, relacionada à oposição ser homem X ser pessoa, a ideia de humanização. Neste sentido, o tornar-se pessoa seria resultado de um processo que pressupõe, por um lado, o questionamento da necessidade de se desempenhar um papel imposto socialmente e, por outro lado, o reconhecimento da subjetividade como o lugar possível da experiência da masculinidade, onde se potencializa as habilidades e tendências de personalidade, a capacidade de sentir, e se permite aos homens serem quem são a partir de suas próprias necessidades, e não a partir das exigências sociais do *habitus* masculino.

A noção de pessoa é uma categoria analítica complexa amplamente considerada por autores da antropologia, a partir, principalmente, do texto clássico de Marcel Mauss, *Uma categoria do espírito humano: a noção de pessoa, a noção do “eu”*, no qual o autor apresenta “a série de formas que esse conceito revestiu na vida dos homens em sociedade, segundo seus direitos, suas religiões, seus costumes, suas estruturas sociais e suas mentalidades” (MAUSS, 1974b, p. 211).

Referindo-se ao traçado de desenvolvimento da noção de pessoa no decorrer da história social, por Mauss, Goldman (1996) afirma:

Do “personagem” primitivo, existente apenas enquanto encarnação de um ancestral, teríamos chegado, assim, à pessoa moderna, supostamente existente em si mesma – passando pelas etapas da *persona* latina, da pessoa cristã, do eu filosófico e da personalidade psicológica. (GOLDMAN, 1996, p.86).

Ou seja, a noção de pessoa tem uma historicidade, diferenciando-se de sociedade para sociedade. Mas para Mauss, “é evidente (...) que jamais houve ser humano que não tenha tido o sentido, não apenas de seu corpo, como também de

sua individualidade a um tempo espiritual e corporal”. (MAUSS, 1974b p. 211). No entanto,

Longe de ser a ideia primordial, inata, claramente inscrita no mais profundo do nosso ser desde Adão, eis que ela continua, ainda em nossos dias, lentamente, a edificar-se, a esclarecer-se, a especificar-se, a identificar-se com o conhecimento de si, com a consciência psicológica (MAUSS, 1974b, p. 237).

O texto de Mauss (1974b) segue sendo referência para autores contemporâneos interessados no tema, como por exemplo, o antropólogo Tim Ingold (2019), que desenvolveu teoria sobre o tornar-se pessoa, segundo Silva (2011), com o objetivo de “questionar a especificidade ontológica do ‘social’. Adotamos o conceito de Ingold, tal como apresentado pela autora, para o qual o processo de tornar-se pessoa se refere ao “desenvolvimento dos poderes da consciência, da autoconsciência e intencionalidade pelos quais cada um de nós é capaz de ter um papel ativo e responsivo na formação da nossa vida e de outros.” (SILVA, 2011, online) Ou seja, Ingold coloca em foco uma ideia de subjetividade engajada que se por um lado possibilita a emergência da singularidade dos sujeitos nos processos de interação social, por outro, estabelece o palco das relações sociais e das interações como o locus primário de emersão da própria subjetividade.

O conceito de Ingold implica em um entendimento do homem em seu ser total, como já propôs Marcel Mauss, considerando suas dimensões física, psicológica e social, bem como “seu engajamento prático no mundo e com outros” (SILVA, 2011, online). Neste sentido, dialoga com os pressupostos do paradigma da corporeidade que orientam nosso estudo. Não cabe nesta pesquisa, entretanto, a discussão e o aprofundamento do conceito. Com ele apenas queremos situar a referência dos entrevistados no campo teórico e sinalizar com a perspectiva de aprofundamento do tema em momentos posteriores.

c) A desconstrução do estereótipo masculino e construção de uma masculinidade saudável

A experiência dos homens com a psicoterapia corporal *Core Energetics* tem como desdobramento um olhar reflexivo sobre a própria condição masculina. Daí que

das narrativas é possível inferir que o trabalho no grupo Casa dos Homens tem possibilitado aos praticantes, a partir de um olhar sobre si mesmo, sobre sua corporeidade – dimensão subjetiva – um questionamento dos papéis desempenhados socialmente e uma revisão destes no sentido da desconstrução de uma masculinidade, segundo eles próprios, pesada, tóxica, nociva, e da construção de uma masculinidade saudável, no sentido da incorporação de recursos como maior *autonomia* em relação à atuação dos padrões estabelecidos pelo *habitus* masculino, pelo reconhecimento de suas singularidades como sujeitos e não meramente como personagens no desempenho de papéis sociais impostos; e *autoexpressão*, a partir do desenvolvimento da capacidade de sentir e expressar emoções.

Destaca-se como denominador comum deste processo de desconstrução das masculinidades a ressignificação do ser homem e a reconstrução identitária que compreende, para os homens pesquisados, principalmente, a integração de masculino e feminino como qualidades a serem desenvolvidas e experienciadas de forma equilibrada em suas subjetividades. O processo de ressignificação pressupõe, para a maioria dos homens do grupo pesquisado, a própria identificação com o masculino, uma vez que experimentam uma maior identificação com o feminino – homens sensíveis, que desenvolveram qualidades do feminino e que tem mais facilidade de estabelecer vínculos com mulheres.

De Paula e da Rocha (2019) apontam, apoiando-se em Corneau (1991, s/p *apud* DE PAULA; DA ROCHA, 2019, p.87) que:

A ausência afetiva e o aumento do número de famílias monoparentais, que levou também à ausência física da figura paterna, trouxe à tona uma geração de homens fragilizados que ao buscarem no pai uma figura de identificação, ora se decepcionavam com um pai rígido, que gerava neles repulsa, ora se deparavam com a ausência total deste pai, impossibilitando sua identificação e gerando, por vezes, conflitos posteriores em diversas áreas como a sexualidade, a aprendizagem, a fraqueza de temperamento, etc. (DE PAULA; DA ROCHA, 2019, p.87)

Um dos entrevistados trouxe uma importante percepção quanto às dificuldades relacionadas à atuação do estereótipo masculino. Para ele, os resultados da pressão pela adoção do padrão de comportamento vigente produzem duas situações que resultam em extremos opostos. De um lado estão homens que assumem uma postura extremamente ativa e agressiva, segundo os atributos concernentes à virilidade, e, de outro, homens que assumem uma postura totalmente passiva.

Alguns homens se constroem extremamente violentos. Tudo é briga, tudo é porrada, e pra outros é a negação dessa violência também. Então, existe muito estes extremos, pessoas que avançam o tempo todo e querem partir pra porrada e outros que não conseguem revidar a nada (Entrevistado 7).

Podemos inferir desta percepção condições relevantes no desempenho do estereótipo masculino, ou seja, a possibilidade de que suas características sejam atuadas tanto na direção de afirmá-las excessivamente quanto na direção oposta de negá-las, configurando, estas, formas reativas de atuação igualmente passíveis de criar dificuldades aos homens. Ou seja, as inadequações referentes à condição masculina não se restringem às consequências de uma masculinidade excessivamente afirmativa, se estendendo também às consequências de uma masculinidade não afirmada, excessivamente passiva, ou exercida por meio de padrões de comportamentos atribuídos ao feminino.

As narrativas sugerem uma clara articulação, na experiências dos participantes da pesquisa, das dimensões subjetiva e intersubjetiva, do mergulho na própria história de vida, por um lado, e do compartilhamento destas histórias, por outro, gerando empatia, cumplicidade e acolhimento entre os homens e fortalecendo neles a perspectiva de mudança na direção do desempenho de uma masculinidade mais saudável e íntegra. As falas abaixo ilustram estas percepções.

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 e, então, uma coisa que se criou dentro de mim, uma coisa que mudou foi isso, saber, entender o que é isso, acolher, aceitar e saber que eu consigo ser muito mais inteiro acolhendo o meu lado feminino e tendo equilíbrio entre feminino e masculino, mais inteiro, mais saudável, mais feliz, do que se eu seguir o modelo pré-pronto, rígido, focado no racional, no objetivo, em força física, inclusive. (Entrevistado 4)

E o meu processo de desconstrução do que é um homem e de uma construção de que eu sou um homem, na Casa dos Homens, foi muito forte porque na minha adolescência, 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. E na Casa dos Homens, quando eu vi homens heterossexuais se abrindo, sensíveis e que brincavam de boa e também tinham problemas de sensibilidade, eram emotivos, tinham dores, aí eu fui ter a minha referência de sim, eu sou igual a eles. A única coisa que nos diferencia é a orientação sexual, que da mesma forma que um homem heterossexual gosta de uma mulher mais gordinha, o outro gosta de mais baixinha, o outro gosta de mais altinha, eu gosto de homem e somos todos homens. (Entrevistado 5)

O grupo me ajudou a resgatar, a falar, "não, eu sou homem, esse é o meu eu, eu posso ser do jeito que eu sou, mas eu sou um homem e eu me identifico com meu pai, é por aí. Eu acho que meu lado feminino sempre esteve lá e continua lá muito forte. Mas acho que ajudou a integrar o completo, a não me ver só pelo lado sensível também. (Entrevistado 6)

Então, isso também de querer entender mais sobre essas pautas [pautas feministas] a partir de compreender, primeiro, quem eu sou, que aí eu compreendendo que homem, porque que eu sou assim, que masculinidade é esta, poder propor ou agir de uma maneira, de uma forma diferente, de respeito, de um olhar mais sensível, encontrar uma sensibilidade, a sensibilidade que, muitas vezes, a masculinidade quer negligenciar, e a falta dela ocasiona opressão, ocasiona desrespeito. (Entrevistado 7)

Outro aspecto importante a ressaltar no âmbito do processo de desconstrução é a percepção de dois entrevistados em suas relações com o estereótipo masculino. Um deles relata sua tomada de consciência no sentido de compreender que as exigências relacionadas ao papel masculino são construídas socialmente, mas que cada homem é um ser individual, único e, portanto, não há porque ficar julgando o desempenho dos homens. O outro, por sua vez, relata se autoperceber considerando sua própria masculinidade como tóxica. Ambas percepções apontam para uma situação onde os homens atuam com seus comportamentos orientados pelos padrões pré-definidos externamente sem terem consciência disso, e evidenciam o grupo Casa dos Homens como um importante espaço de conscientização das masculinidades.

Aí eu fui percebendo que aquilo ali é só uma construção de uma sociedade, baseada em parâmetros que eu não sei nem quais, e que cada um é individual, é único. Então, eu sou eu, o outro é o outro e não tem que ficar julgando. [A experiência no grupo Casa dos Homens] ... influenciou, com certeza, a mim e a todos os outros que passaram, na desconstrução desse normal, vamos dizer assim. (Entrevistado 1)

Eu não entrei com uma perspectiva de alguém que quer desconstruir uma masculinidade tóxica, algo nesse sentido, mas percebi que eu tinha uma visão de que a minha masculinidade era tóxica e eu pude desconstruir isso e perceber que não, que minha masculinidade pode ser afirmada. (Entrevistado 3)

Com relação à reprodução automática de padrões, de Paula e da Rocha (2019) afirmam:

O público masculino não é só opressor, neste cenário, mas também vítima da própria postura, a qual reproduz às cegas, sem se dar conta do quanto tem perdido por não dar espaço para a própria subjetividade, em detrimento de uma identidade que lhe concede poder, mas não permite falhas (DE PAULA; DA ROCHA, 2019, p. 82).

A fala dos entrevistados e as afirmações acima de Paula e da Rocha (2019) apontam para situações onde podemos identificar a presença do *habitus* masculino. De acordo com Bourdieu (1972/1973, p. 261 *apud* WACQUANT, 2007, p. 66), o *habitus* é

entendido como um sistema de disposições duráveis e transponíveis que, integrando todas as experiências passadas, funciona em cada momento

como uma matriz de percepções, apreciações e ações e torna possível cumprir tarefas infinitamente diferenciadas, graças à transferência analógica de esquemas adquiridos numa prática anterior.

Neste sentido, como visto também no Capítulo 3, o *habitus* funciona como um conjunto de esquemas cognitivos de percepção, ação e avaliação assimilados mentalmente a partir das relações com o meio social - “estrutura social tornada mental” (Wacquant, 2007, p. 66) e corporificados por meio dos modos de uso do corpo. Bourdieu (2017) se refere à construção social das estruturas cognitivas que organizam os atos de construção do mundo e de seus poderes e sua inscrição no corpo (BOURDIEU, 2017, p. 63). Assim, como história individual e grupal incorporada, ou seja, como estrutura social tornada estrutura mental, o *habitus* se refere “a uma competência prática adquirida na e para a ação, que opera sob o nível da consciência” (WACQUANT, 2007, p. 66).

O *habitus* seria uma aptidão social, variável através do tempo, do lugar e, sobretudo através das distribuições do poder (WACQUANT, 2007). Como disposições transferíveis para vários domínios de prática e duráveis – “dotado de inércia incorporada, na medida em que tende a produzir práticas moldadas depois das estruturas sociais que os geraram” – o *habitus*, todavia, pode ser transformado pela exposição a forças externas (WACQUANT, 2007, p. 67).

Desde esta definição geral, Bourdieu (2017) constrói a noção de *habitus* masculino à luz das relações entre os gêneros, nas quais predomina a dominação do masculino sobre o feminino. Com relação ao *habitus* masculino, 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 *éthos*, 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 furtar-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, segundo Bourdieu (2017), tanto como uma capacidade reprodutiva, sexual e social quanto como capacidade de combate e de exercício da violência e, 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).

Ainda segundo o autor, o ideal impossível de virilidade tem como contrapartida “o princípio de uma enorme vulnerabilidade”, que, paradoxalmente, leva ao investimento obrigatório nos jogos de violência masculinos (BOURDIEU, 2017). Bourdieu (2017, p. 77) afirma que “a virilidade tem que ser validada pelos outros homens, em sua verdade de violência real ou potencial, e atestada pelo reconhecimento de fazer parte de um grupo de ‘verdadeiros homens”.

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. 79).

Nos termos colocados pela noção de *habitus* de Bourdieu, vemos como a realidade da experiência dos homens praticantes de *Core Energetics* do grupo Casa dos Homens reverbera as disposições do *habitus* masculino inclusive no sentido do reconhecimento de suas vulnerabilidades em razão da impossibilidade de cumprir o ideal de virilidade proposto.

Um outro aspecto a ser destacado das narrativas dos entrevistados é a superação de preconceitos construídos em torno da ideia de normalidade quanto ao desempenho sexual dos homens, ou seja, da ideia de heterossexualidade como o padrão normal de orientação sexual. Este aspecto corrobora afirmação de Bourdieu de que “a heterossexualidade é construída e constituída socialmente como padrão universal de toda prática sexual ‘normal’ (BOURDIEU, 2017, p. 119). O que evidencia, mais uma vez, o trabalho no grupo Casa dos Homens como um ambiente favorável às mudanças na relação dos praticantes de *Core Energetics* com suas masculinidades, neste caso, colocando-se como um importante espaço de inclusão e solidariedade. Um dos entrevistados faz referência a ter a oportunidade de ver e se relacionar com diferentes expressões de masculinidades e reconhecer o quão rica é esta experiência.

O trabalho é voltado para as pessoas que são e se identificam como homem. Não entra nenhum tipo de critério ou seleção com relação à orientação sexual, com relação às diferentes possibilidades de expressão da sexualidade. ... Perceber os colegas nessas suas inteirezas, nas suas expressões, as mais diversas, para além de uma que é a hetero normal, que

eu acabo sendo, representando ou me expressando dessa maneira, e como se isso fosse a normalidade e o resto não fosse normalidade, isso é absolutamente, digamos, ultrapassado. A gente ultrapassa isso, e eu acho isso riquíssimo, realmente muito rico, é um ganho muito grande e há um acolhimento muito grande de todas as expressões. (Entrevistado 2)

Outro participante faz menção à desconstrução do preconceito com relação ao contato físico com outros homens. Embora nem todos tenham expressado claramente este preconceito como um fator de desconstrução de suas masculinidades, certamente ele é um elemento comum na experiência da maioria dos homens e, em diferentes situações, cada um se refere a esta questão como um importante aspecto da composição do estereótipo masculino, como pudemos ver na descrição das características do estereótipo no início deste capítulo.

É muito presente a questão do toque, do se aproximar, abraços, e de certa forma iniciou um processo de desconstrução de uma masculinidade que eu tinha, no sentido de ah! um homem está muito próximo, e trocar afeto e carinho... e que isto não está ligado a uma questão sexual ou a algo do tipo. ... Fui me permitindo e fui deixando e fui, naquele processo, entendendo, isso aqui é tranquilo, isso aqui é muito bom e me faz bem. E isso me ajudou a fazer uma série de reflexões, inclusive como educador. ... No caso das crianças do sexo masculino, como que eles se formam, como que a sociedade acaba forjando ali um tipo de masculinidade que não é legal. E isto está me ajudando a entender esse processo a partir do momento que eu olhava também pra minha criança, de como que foi o meu processo de construção dessa masculinidade desde tenra idade, dessa vivência. (Entrevistado 7)

Além desses aspectos, também são referidas como componentes do processo de desconstrução das masculinidades tóxicas experiências relacionadas à expressão de emoções e sensibilidade. Encontrar uma sensibilidade, desbloquear-se emocionalmente e, inclusive, 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.

O que foi desconstruído é primeiro a questão emocional, que era um grande bloqueio. O homem não trabalhado na masculinidade se sente sozinho, ele não tem com quem dividir, ele não pode chorar, ele está sozinho e isso dá um desamparo, um desespero muito grande e acho que em alguns casos até alimenta a raiva em relação à muita coisa, em relação à mulher, em relação à minoria, eu acho que isso alimenta a raiva. ... Essa foi a primeira coisa, assim, saber que eu não estou sozinho e saber que há um espaço pra trabalhar as emoções, um espaço pra trabalhar as mágoas, a sensibilidade. (Entrevistado 4)

Eu percebo que é quase uma humanização, antes de homem eu sou gente. Eu sou o que é... o que é meu que está se perdendo? O que é do meu humano, o que é do meu existencial que está abandonado, que está vetado, que não pode vir, não pode aparecer? Meu ser mesmo. Porque eu tenho que ser esse homem, eu tenho que permanecer nesse lugar, eu tenho que corresponder, agir nesse papel mesmo, dar vida pra esse papel? Você não precisa também abandonar a sua estrutura, esse referencial. Não acho que

é uma coisa de dizer que tudo isso vai ruir, vai entrar em colapso, não sei se pode acontecer casos específicos ou não de uma transformação nesse nível, mas é se viabilizar dentro disso também, não ficar escravo disso, isso não ser uma coisa tão inconsciente que, às vezes, atribui um sofrimento e a gente não consegue sair desse lugar. Então, de se perceber mesmo, de sentir e não ter medo de se sentir, não ter medo de se observar ou aprender a se observar mesmo. (Entrevistado 8)

Chegar um pouco mais perto de quem eu sou de fato, em todas as dimensões. Poder me observar sem uma crítica absurda, poder sentir sem isso ser uma ameaça. Me tornar mais humano mesmo e menos um papel. E isso não ser uma coisa que vai te deixar sem lugar no mundo. Isso é possível, não é a única forma de existir, de estar inserido, de ser aceito, não é repetir esse papel. Tem uma existência que é sua, está em mim, enfim, isso pode ser movido, isso pode ser mobilizado, isso me supre. ... É esse lugar de ser um pouco mais eu, fora da máscara, tão escravo da máscara, digamos assim, e de humanização. ... Não, eu não preciso ficar escravo desse negócio, vai pra um outro lugar, isso não vai fazer você perder o que você era. Não, te dá um lugar novo onde pisar. Pra mim é muito isso, ser mais humano e ser mais eu, que é ser mais humano também. (Entrevistado 8)

Chama atenção nas falas acima a associação da possibilidade de sentir com a perspectiva do homem estabelecer contato e sair da solidão imposta pelo desempenho do estereótipo, por um lado e, por outro, a associação daquela com o atributo do humano. Ou seja, poder sentir caracteriza não apenas uma habilidade de autoexpressão e comunicação, mas, sobretudo, define uma condição existencial, o que evidencia, mais uma vez, a pressão social que acomete este grupo de homens no desempenho de suas masculinidades em sociedade.

O autoconhecimento foi referido também por dois homens como um importante fator na desconstrução de suas masculinidades.

O processo de autoconhecimento é interessante porque se conhecer implica em entender como que eu ajo em relação ao mundo, às pessoas, como que é meu comportamento, como que o outro me afeta. E compreender isto me ajuda a entender como que eu afeto o outro também. (Entrevistado 7)

Foi uma desconstrução nesse último ano, que eu tenho tido, dessas coisas que aconteceram comigo há 25 anos atrás. Algo assim transformador... essa experiência de um autoconhecimento, de onde eu posso chegar com isso, que a cada dia eu posso melhorar e ser um homem melhor, não um homem na definição proposta que um dia meu pai acha que deve ser ou que esse pessoal que um dia me colocou nessa situação, me forçou a ser assim. Hoje eu tenho essa consciência de que estou, sim, num caminho muito melhor, qualitativamente falando. (Entrevistado 9)

O registro dicionarizado define autoconhecimento como o conhecimento de si próprio, das suas características, qualidades, imperfeições, sentimentos etc, daquilo que diz respeito a si mesmo. Neste sentido, apesar do termo ter sido referido diretamente por apenas dois entrevistados, entende-se que todo o processo que ocorre no grupo Casa dos Homens, a partir da prática de *Core Energetics*, é, em sua

natureza, um processo de autoconhecimento, a partir do qual os homens se desvelam, se revelam e ressignificam suas masculinidades.

d) Possíveis impactos sociais das mudanças promovidas pela psicoterapia corporal *Core Energetics* no grupo Casa dos Homens

Neste item apresentaremos algumas ideias dos participantes da pesquisa sobre as possibilidades de mudanças em nível social que a experiência com a prática de psicoterapia corporal *Core Energetics* pode estar favorecendo. De modo geral, eles estão de acordo com algum nível de impacto social, embora tenham clareza de que se trata de um processo de mudança a médio e longo prazos.

Os homens reconhecem que o grupo Casa dos Homens faz parte de um movimento de coletivos de homens que está ganhando muita força em Brasília/DF. Um dos entrevistados destacou que sente que está numa vanguarda, se redescobrimo e que está se pavimentando um lugar super importante, uma vez que mexe com estruturas muito arraigadas, não só internas, mas também sociais.

As mudanças que estão em curso, na opinião de outro entrevistado, são processos de médio e longo prazo que visam dar um novo lugar existencial para os homens, onde eles possam se perceber, sentir, ser quem eles são, sem precisar corresponder e/ou repetir padrões impostos externamente, socialmente.

Os entrevistados acreditam que construir uma outra forma de ser homem é um papel social muito relevante e que cada homem que passa pelo grupo Casa dos Homens se transforma e transforma outros homens, outras pessoas, pelo exemplo e pela disseminação de comportamentos que não dão continuidade a ideias distorcidas, segundo os padrões do estereótipo masculino vigente.

De Paula e da Rocha (2019), citando Santos (2010) afirmam,

Na contemporaneidade, as mudanças sociais que as mulheres conquistam levam os homens a pensarem mais sobre suas identidades, afinal, o controle simbólico ao qual elas eram submetidas vai se desfazendo e eles são levados a reflexões ainda mais profundas sobre o que é ser homem, abrindo espaço para a formação de uma nova identidade masculina, fazendo com que o antigo homem que o tempo todo precisava afirmar sua identidade viril, violenta e dominadora agora tenha espaço para começar a ser ele mesmo, expondo sentimentos, fragilidades e medos. (SANTOS, 2010 *apud* DE PAULA; ROCHA, 2019, p. 84).

O excerto acima nos evidencia um processo que também é reconhecido pelos entrevistados, tanto no que diz respeito ao movimento feminista como propulsor do repensar as masculinidades quanto no que diz respeito à possibilidade de estarem sendo construídas novas identidades masculinas.

A gente vê o movimento feminista muito forte. É como se os homens fossem os agressores, os homens acabam ficando, exatamente, nesse rótulo do agressor, no rótulo daquele que está do lado ruim da moeda. Então acho que você precisa ter um trabalho, acho que para os homens é muito necessário isso, ter um trabalho de, sim, realmente o patriarcado criou uma certa masculinidade que é terrível, mas e como é que eu posso ser homem sem ter que ser isto, sem ter que vestir essa roupa que eu considero terrível mesmo, sem ter que negar isso? Eu percebi que havia uma negativa dessa masculinidade como se fosse essa coisa meio envergonhada. Não, peraí, eu posso, existe uma masculinidade saudável a ser cultivada. Eu percebi isso em mim e acho que, em termos sociais, não adianta o feminismo bater no homem, dizer assim “os homens são todos uns babacas”. Mas existe sim uma masculinidade que é tóxica pra todo mundo, que é tóxica para as mulheres, principalmente, mas para os homens também. Poder construir uma outra forma de ser homem, acho que isso é um papel social muito relevante, com certeza. (Entrevistado 3)

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 o principal papel é essa disseminação de não dar continuidade pra ideias distorcidas e, pelo exemplo, influenciar outros homens, os outros homens aprenderem para que os filhos, netos, os sobrinhos aprendam, pelo exemplo, que uma masculinidade saudável é possível. É possível ser um homem que faz e que sente, isso é possível. Acho que as novas gerações têm muito a ganhar com isto e a sociedade como um todo à medida que tu começa 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 tiro e 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 acudados. 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 é 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)

Os homens estão de acordo que há uma forma mais saudável de viver suas masculinidades e estão buscando isto quando se propõem a participar de um movimento da natureza deste do grupo Casa dos Homens. Movimento que, considerando a abertura do *habitus* no sentido de sua exposição a forças externas como possibilidade de mudança, conforme visto mais acima, sugere a ocorrência de fricções ou de flexibilizações nas disposições que circunscrevem o *habitus* masculino na contemporaneidade brasileira.

Ocorrências, por sua vez, que nos remetem ao movimento das masculinidades que Connell (1995) denominou terapia da masculinidade, ao qual circunscrevemos nosso estudo, cuja origem decorre de transformações na ordem do universo feminino, alcançadas pelo movimento feminista, que impactaram as relações de gênero. Também Bourdieu vai se referir às mudanças no processo de dominação masculina em razão do questionamento das evidências dessa dominação como fato indiscutível pelo movimento feminista (BOURDIEU, 2017).

Referindo-se a esta prerrogativa de abertura às mudanças do *habitus*, Wacquant (2007) afirma que

O facto de o *habitus* poder “falhar” e de ter “momentos críticos de perplexidade e discrepância” (BOURDIEU, 1997/2000: 191) quando é incapaz de gerar práticas conformes ao meio constitui um dos principais impulsionadores de mudança econômica e inovação social. (WACQUANT, 2007, p. 69)

Os homens do grupo de psicoterapia corporal *Core Energetics* Casa dos Homens acreditam na mudança e arriscam a traçar um novo perfil para o homem contemporâneo, que não dicotomize, mas, ao contrário, articule masculino e feminino como diferentes dimensões do ser integral que todos somos, homens e mulheres. A narrativa abaixo traz uma ideia do que deve ser o novo homem na opinião de um dos entrevistados:

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, bate em mulher, faz um monte de coisa ruim, que manda e manda e manda, nem pra sombra do covarde, que é esse que tem tando medo da própria força que vai pro outro extremo e fica na sombra do feminino. [O novo homem] Integra os dois, ele pega o que tem de melhor no feminino e no masculino e vai fluindo com isso. (Entrevistado 4)

A fala do Entrevistado 4 coloca em destaque um princípio espiritual da *Core Energetics*, incorporado ao trabalho do grupo Casas dos Homens, qual seja, a integração entre os princípios masculino e feminino - princípios energéticos universais - como fonte de equilíbrio e harmonia para os seres, homens e mulheres. Em termos de subjetividades, para os homens, os princípios atuam no sentido da necessidade de integrarem em suas personalidades as qualidades do feminino como sensibilidade, afeto, acolhimento, beleza, receptividade etc. e, para as mulheres, no sentido da necessidade de integrarem as qualidades do masculino como racionalidade, objetividade, assertividade etc.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O percurso que realizamos neste estudo foi orientado pelo propósito de conhecer as percepções de corporeidades e masculinidades resultantes da experiência de homens com a psicoterapia corporal *Core Energetics*, os sentidos produzidos a partir dela, e identificar se estas percepções produzem modificações na relação dos homens consigo mesmos e com outros, nos processos de interação social. Também o orientou o pressuposto de que as corporeidades seriam marcadas pelas masculinidades.

Na direção de compreender a corporeidade dos homens na relação consigo mesmos, os resultados apontam um ganho importante de percepção e consciência corporal engajada emocionalmente que leva os praticantes de *Core Energetics* a tomarem consciência da realidade de suas corporeidades no sentido de reconhecerem o corpo como portador de história, de informações e sentimentos negligenciados, num processo de apropriação sensorial e emocional que tem consequências não só no bem estar físico, mental e emocional, mas em suas maneiras de usar e posicionar o corpo no cotidiano das interações sociais.

Os homens reconhecem seus corpos como corpos marcados por rigidez, vergonha, constrangimento, contenção, falta de energia e de espontaneidade, em suma, por limitação da capacidade de movimentação e expressão; como corpos marcados por uma postura de prontidão para o fazer, prover, resolver problemas. E nesta perspectiva, dão realidade a corpos marcados por suas masculinidades, no sentido de que pesa sobre eles as exigências do *habitus* masculino, a corporificação de suas disposições, conforme apontado por Bourdieu. Mas reconhecem, por outro lado, que o trabalho corporal que realizam no grupo Casa dos Homens produz vitalidade, calma, presença, força, confiança no corpo, abertura para poder sentir, benefícios que se traduzem, em termos de posturas e comportamentos, em mais firmeza, força, flexibilidade corporal, bem como em autoestima, autoconfiança, autoaceitação e autenticidade, qualidades, inclusive, que têm consequências sobre seus relacionamentos afetivos e sociais e sobre a maneira como atuam as disposições do *habitus*.

Neste sentido, a atenção ao corpo, pelo corpo, que resulta em percepção e consciência corporal engajada emocionalmente e resgata o corpo como sujeito, promovida pela psicoterapia corporal *Core Energetics*, sugere a relativização do que afirma Le Breton ao propor a condição de simulacro das experiências com as práticas corporais contemporâneas. Nos limites estritos desta pesquisa, que trata de um tipo específico de prática corporal alternativa, evidencia-se que o impacto do trabalho corporal engajado emocionalmente sobre a subjetividade dos homens se reproduz nas interações sociais, em seus relacionamentos afetivos e sociais, tanto na perspectiva de uso de seus corpos quanto na perspectiva de suas atitudes e comportamentos frente às situações da vida cotidiana. Assim, uma vez reproduzido nas interações sociais, é factível ao menos nos perguntarmos: é possível supor que estes impactos atuem, de alguma forma, a longo prazo, sobre o processo de apagamento ritualizado do corpo, conforme descrito por Le Breton? É pertinente reivindicar a condição de simulacro para experiências que possibilitam a reconstrução intersubjetiva das subjetividades?

Já na direção de compreender a corporeidade dos homens praticantes de *Core Energetics* na relação com outros, os resultados evidenciam, primeiramente, que a percepção e consciência corporal engajada emocionalmente, que criou as condições para que os homens ressignificassem sua relação consigo mesmos, possibilitou também novas maneiras deles se relacionarem com outras pessoas, seja em relações sociais e de trabalho, seja em relações afetivas. Os homens relatam, principalmente, ganhos em autoconfiança e segurança para se relacionar com figuras de autoridade, especialmente nos ambientes de trabalho, se posicionando mais assertivamente; e melhorias na comunicação e na relação amorosa com seus (suas) parceiros (as), com mais abertura e entrega ao relacionamento amoroso.

Mudanças de atitudes que também têm desdobramento nos círculos sociais que frequentam onde, frequentemente, predominam atitudes machistas e sexistas. As mudanças nas maneiras de ser e olhar o mundo conquistadas pelos praticantes da psicoterapia corporal *Core Energetics* de alguma forma se projetam socialmente, nos círculos de interações dos quais participam os homens, como uma forma de resistência, quando eles já não se sentem mais confortáveis para dar prosseguimento e/ou estimular conversas, ideias, brincadeiras, enfim, formas de

comunicação que fortaleçam, reiterem ou estimulem a visão machista e sexista reproduzida a partir das disposições do *habitus* masculino operante.

No âmbito da relação com outros, destaca-se também a relação dos homens entre si no grupo Casa dos Homens, o papel que o grupo desempenha desafiando suas corporeidades e masculinidades. Os resultados evidenciam que a presença de outros homens atua como importante elemento na reconstrução das subjetividades. O grupo oferece suporte e segurança para que os homens possam penetrar em seus dilemas psíquicos, emocionais; oferece desafios para deixarem suas zonas de conforto, onde se protegem de suas dores, e construam novas possibilidades de ação, mais adequadas às suas potencialidades e idiossincrasias pessoais; oferece uma diversidade de situações que provocam suas crenças; e ainda promove o espelhamento de experiências, por meio do qual os homens vão se reconhecendo e construindo vínculos de irmandade e companheirismo.

Neste sentido, o processo intersubjetivo de reconstrução das masculinidades se realiza em duplo sentido: um, no de colocar em interação uma diversidade de experiências, constituindo um campo comum para o desenvolvimento do processo psicoterapêutico e, outro no de promover o desvelamento de conteúdos incorporados socialmente, e, portanto, intersubjetivamente, por meio das disposições do *habitus* masculino, questionando-os e ressignificando-os. Ou seja, além de que a atenção ao corpo, no corpo, pelo corpo, como quer a noção de modos somáticos de atenção, promovida pela prática da psicoterapia corporal *Core Energetics*, resulte que os homens tenham mais consciência de si e das condições psicossociais em que estão imersos e desempenham seus papéis masculinos, o fato de que este modo de olhar o corpo seja realizado em um ambiente exclusivamente masculino coloca-se como um desafio a mais que se oferece ao confronto das masculinidades, na medida em que apresenta uma diversidade de situações que atritam as disposições do *habitus masculino*, como, por exemplo, a convivência de homens com diferentes orientações sexuais e a necessidade de contato físico entre eles que as práticas propõem.

Neste grupo de homens, este confronto das masculinidades aponta em duas direções no que diz respeito às dificuldades com o masculino. De modo geral, pode-se dizer que o principal conflito que aflige os homens da Casa dos Homens resume-se à dualidade agressividade X sensibilidade. Por um lado, homens desconfortáveis com seus comportamentos excessivamente agressivos e

competitivos, e por outro lado, em sua maioria, homens desconfortáveis com suas sensibilidades e por não conseguirem reproduzir os comportamentos desejados e esperados socialmente. De ambos os lados, porém, ressalta-se o desejo dos homens de afirmarem suas identidades masculinas de uma forma mais saudável. Esta dualidade representa, de forma sintética, a dificuldade dos homens para lidarem com suas emoções, o que, para este grupo, se apresenta como elemento preponderante no processo de desconstrução e reconstrução das masculinidades. Pode-se dizer, neste sentido, que a interdição ao sentir como prerrogativa do *habitus* masculino impacta substancialmente a corporeidade destes homens, tornando seus corpos rígidos e envergonhados; e suas masculinidades, fazendo com que a condição masculina seja vivenciada como uma “carga pesada” da qual os homens desejam se livrar.

Também relacionada à dificuldade de sentir e expressar emoções os homens se referem a uma outra dicotomia: ser homem X ser pessoa. O tornar-se pessoa, cujo sentido está pareado à ideia de uma masculinidade saudável, implica, para eles, na integração das emoções como fonte de equilíbrio, de paz e maior satisfação na relação consigo mesmos e com outros. O tornar-se pessoa traz como corolário a ideia de humanização da condição masculina e coloca em evidência o resgate da autonomia e do corpo como sujeito, produto e produtor de cultura.

A atenção ao corpo, por meio da percepção do movimento da energia, das sensações, da respiração, do contato com as emoções, assume, dessa forma, um protagonismo individual e social no contexto das masculinidades, que atua no sentido de promover o questionamento das crenças instituídas, incorporadas e naturalizadas pelo *habitus* masculino, conforme nos mostrou Bourdieu, abrindo brechas em sua configuração para a emergência de novas maneiras de ser homem. Ou seja, o trabalho corporal engajado emocionalmente, realizado no grupo Casa dos Homens, tem como desdobramento um olhar reflexivo sobre a condição masculina manifesta, neste grupo, basicamente, por dois aspectos que se apresentam como extremos opostos, a saber, uma condição excessivamente afirmativa, agressiva, por um lado, e uma condição excessivamente passiva, receptiva, por outro.

Os conteúdos assimilados socialmente por meio da introjeção do *habitus* masculino e atualizados nos comportamentos automatizados e naturalizados dos homens, com suas repercussões nos padrões de movimento corporal e expressão

emocional, são questionados e ressignificados à luz do princípio de integração entre masculino e feminino, que orienta o trabalho de psicoterapia corporal *Core Energetics* realizado no grupo Casa dos Homens. Ou seja, o processo de ressignificação da condição masculina no propósito de reconstrução das masculinidades, neste grupo, tem como principal vetor a busca do equilíbrio entre qualidades do masculino e do feminino. E é a partir desta integração que os homens projetam a possibilidade de construção de novas masculinidades na contemporaneidade.

Outro importante resultado da pesquisa é a perspectiva que se abre com a presença, no grupo, de homens com diferentes orientações sexuais, ou seja, com a abertura do grupo a pessoas que se autodeclaram homens e não, exclusivamente, a homens biologicamente definidos por seus sexos. A diversidade de orientações sexuais fricciona a prerrogativa do *habitus* masculino que prevê a heteronormatividade e, assim fazendo, abre brechas no sentido da sua flexibilização para acolher as diferentes expressões das masculinidades. Neste sentido, pode-se dizer, as masculinidades retroagem sobre as corporeidades numa perspectiva de suavizar a rigidez imposta aos corpos masculinos em função da determinação da heteronormatividade como condição para a existência social dos homens.

Corroborar-se, assim, a perspectiva de Thomas Csordas quando propõe que os modos somáticos de atenção seriam formas de elaboração cultural do engajamento sensorial, da corporeidade. Ao se articular os modos de olhar e experimentar o corpo da psicoterapia corporal *Core Energetics* – neste estudo considerada um modo somático de atenção – com o repensar a condição masculina, promove-se tanto um movimento de reposicionamento corporal, com a incorporação, pelos homens, de novas posturas e formas de se relacionar com seus corpos, quanto um de reestruturação das práticas sociais. Com estes movimentos, consideramos que se abrem auspiciosas perspectivas com relação ao potencial transformador das masculinidades pela psicoterapia corporal *Core Energetics*, uma vez que sendo o *habitus* naturalizado por meio do corpo informado socialmente, ou seja, da incorporação das disposições sociais em posturas e práticas corporais, certamente por meio do trabalho sobre as corporeidades podem ser realizadas mudanças efetivas em suas disposições.

Assim, a título de síntese, concluímos que há uma relação dialética entre corporeidades e masculinidades, com as corporeidades deste grupo de homens

praticantes da psicoterapia corporal *Core Energetics* marcadas e (re)definidas por suas masculinidades, as quais, por sua vez, ao se tornarem objeto de reflexões e mudanças retroagem sobre suas corporeidades. O grupo Casa dos Homens, dessa forma, se configura como um campo dialógico, que permite aos homens estarem atentos a seus corpos, mas também possibilita a interação social e reforça a presença de ‘pensamentos’ dissonantes do ‘senso comum’, isto é, os homens têm ali a possibilidade de desconstruir padrões cisheteronormativos, reconstruindo-os em direção a uma masculinidade mais saudável, tanto no sentido de uma maior integração entre força e sensibilidade, razão e emoção, assertividade e receptividade, etc, de um maior equilíbrio entre as energias masculina e feminina, quanto no de possibilitar o acolhimento da diversidade de expressões e orientações sexuais.

Os resultados desta pesquisa, no entanto, têm alcance limitado e não permitem generalizações na medida em que estão circunscritos a um grupo específico de homens, cujo perfil se caracteriza por serem homens de classe média alta, predominantemente brancos e cisheteronormativos, com alto nível de educação e com acesso facilitado a recursos que têm como propósito promover mudanças nas subjetividades, como são os do autoconhecimento. Por outro lado, a pesquisa também trata de apenas um tipo de abordagem de psicoterapia corporal, deixando de fora outras propostas. De qualquer forma, há que se considerar que ela sugere novas possibilidades de investigação, como por exemplo, um estudo comparado das masculinidades e corporeidades em outros tipos de grupos, com outras propostas de psicoterapia corporal ou mesmo com grupos masculinos que não tenham como foco o trabalho psicoterapêuto.

Para finalizar estas considerações, gostaríamos de destacar que a masculinidade, da perspectiva da saúde pública, é considerada fator de risco para a saúde dos homens. No Relatório da OPAS/OMS, *Masculinidades e Saúde na Região das Américas*, de novembro de 2019, afirmou-se que a socialização dos homens em uma masculinidade hegemônica, frequentemente denominada machismo, acarreta três formas de riscos: para mulheres e crianças (violência, paternidade ausente, infecções de transmissão sexual e outros), para outros homens (acidentes, homicídios e outros) e para si mesmos (suicídio, alcoolismo, acidentes, e doenças psicossomáticas).

O Relatório destaca a importância dos homens aprenderem o cuidado de si e, desta perspectiva, mais uma vez, revela-se o potencial da psicoterapia corporal *Core Energetics* do grupo Casas dos Homens para a produção de saúde para os homens, não apenas no sentido de gerar bem estar físico e mental, mas também no de promover uma redefinição das disposições estruturantes da masculinidade hegemônica que acarreta danos à sua saúde. Dessa forma, ao tempo em que reiteramos as limitações do estudo, enfatizamos a necessidade de que ele tenha prosseguimento para que suas descobertas sejam mais ampla e profundamente fundamentadas e possam subsidiar programas, projetos e políticas de saúde para os homens que considerem suas corporeidades de forma integrada nas dimensões física, mental, emocional e espiritual.

REFERÊNCIAS

BARDIN, L. **Análise de conteúdo**. Lisboa, Edições 70, 2009.

BOURDIEU, P. Esboço de uma teoria da prática. Precedido de três estudos de etnologia Kabila. Oeiras: Celta, [1972] 2002.

_____. **Outline of a theory of practice**. Cambridge: Cambridge University Press, 1977.

_____. **A dominação masculina. A condição feminina e a violência simbólica**. 4ª ed. Rio de Janeiro, Ed. BestBolso, 2017.

CONNELL, R. **Políticas da Masculinidade**, Ver. Educação & Realidade, 20 (2); 185-206, JUL./DEZ., 1995.

CONNELL, R.; MESSERSCHMIDT, J.W. Masculinidade hegemônica: repensando o conceito. **Revista Estudos Feministas**, vol.21, nº.1, Florianópolis, Jan./Abr., 2013. Disponível em https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0104-026X2013000100014.

CORNEAU, Guy. Pai ausente filho carente: o que aconteceu com os homens? São Paulo: Brasiliense, 1991.

D'AGOSTINI, Ana Carolina C. **Os impactos da masculinidade tóxica na saúde emocional**, 2019. Disponível em: <https://novaescola.org.br/conteudo/16890/os-impactos-da-masculinidade-toxica-na-saude-emocional>.

CSORDAS, T. **Corpo / Significado / Cura**. Porto Alegre: Editora da UFRGS, 2008.

DE PAULA, R.C.M; ROCHA, F.N. Os impactos da masculinidade tóxica no bem-estar do homem contemporâneo: uma reflexão a partir da Psicologia Positiva. **Revista Mosaico**, 2019, Jul./Dez.; 10 (2): SUPLEMENTO 2-88. Disponível em: <http://editora.universidadedevassouras.edu.br/index.php/RM/article/view/1835/1336>.

FLICK, U. **Uma introdução à pesquisa qualitativa**. 2.ed. Porto Alegre: Bookman, 2004.

GIL, A.C. **Métodos e técnicas de pesquisa social**. 5ª ed. São Paulo: Ática, 1999.

GOLDMAN, Márcio. Uma categoria do pensamento antropológico: a noção de pessoa. **Revista de Antropologia**, São Paulo, USP, 1996, v. 39, nº 1. Disponível em: <https://www.revistas.usp.br/ra/article/view/111620/109658>.

GOMES, L.R.S; ALMEIDA, F.Q; GALAK, E.S. As práticas corporais alternativas e a educação física: uma revisão sistemática. **Motrivivência**, Florianópolis, v.31, n.57, p.01-20, jan./mar. 2019.

GONZÁLEZ, F.J; FENSTERSEIFER, P.E. Práticas corporais alternativas. *In: Dicionário crítico de Educação Física*. 3.ed.rev. e ampl. Ijuí: Editora Unijuí, 2014.

INGOLD, T. **Antropologia. Para que Serve?**. Petrópolis: Vozes, 2019.

LA TAILLE, Y. O sentimento de vergonha e suas relações com a moralidade. **Psicologia: Reflexão e Crítica**, vol. 15, nº 1, Porto Alegre, 2002. Disponível em: https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-79722002000100003.

LAZAROTTI, A; SILVA, A.M; ANTUNES, P.C; SILVA, A.P.S; LEITE, J.O. O termo práticas corporais na literatura científica brasileira e sua repercussão no campo da Educação Física. **Movimento**. Rio Grande do Sul, v.16. n.1, p. 11-29, jan./mar. 2010. Disponível em: <https://seer.ufrgs.br/Movimento/article/view/9000/26882>. Acesso: 19 nov. 2019.

_____. **Antropologia do corpo**. Petrópolis: Vozes, 2016.

MAUSS, M. As técnicas corporais. In: **Sociologia e Antropologia**. [s/l], [1974a], p. 401-423.

_____. Uma categoria do espírito humano: a noção de pessoa, a noção do “eu”. In: **Sociologia e Antropologia**. São Paulo: EPU/EDUSP, 1974b. p. 209-239.

MERLEAU-PONTY, Maurice. **Phenomenology of perception**. London: Routledge and Kegan Paul, 1962.

NETO, I; FIRMINO, I; PAULINO, P.R. V. A construção social do estigma em masculinidade: uma revisão de literatura. **Revista Científica Fagoc Multidisciplinar**, Volume IV, 2019. Disponível em: <https://revista.unifagoc.edu.br/index.php/multidisciplinar/article/view/504>.

OPS/OMS. Masculinidades y salud en la Región de las Américas. Resumen. Washington, D.C.: OPS; 2019. Disponível em: <https://iris.paho.org/handle/10665.2/51667>. Acesso: 19 de dezembro de 2020.

PIERRAKOS, J.C. **Energética da essência**. Desenvolvendo a capacidade de amar e de curar. São Paulo: Pensamento, 2007.

RUSSO, J. **O corpo contra a palavra**. As terapias corporais no campo psicológico dos anos 80. Rio de Janeiro: Editora UFRJ, 1993.

SILVA, A.M; MEDEIROS, F.E; LAZAROTTI FILHO, A; SILVA, A.P.S; ANTUNES, P.C; LEITE, J. Capítulo I. Corpo e experiência: pra pensar as práticas corporais. **Práticas Corporais no Contexto Contemporâneo: (In)Tensas Experiências**. Florianópolis: Copiart, 2009. 304p. Disponível em: <http://www2.esporte.gov.br/arquivos/snelis/esporteLazer/cedes/praticasCorporais/praticasCorporaisContextoContemporaneo.pdf>. Acesso: 19 nov. 2019.

SILVA, R.C. M. e. A teoria da pessoa de Tim Ingold: mudança ou continuidade nas representações ocidentais e nos conceitos antropológicos?. **Horizontes Antropológicos**. [online]. 2011, vol.17, n.35, pp. 357-389. Disponível em: <https://www.scielo.br/pdf/ha/v17n35/v17n35a12.pdf>.

SILVA, S.G. **Masculinidade na história: a construção cultural da diferença entre os sexos**. Ver. Psicologia: Ciência e Profissão, v.20, n.3, Brasília, Setembro, 2000.

SILVA, T.Q. **Práticas corporais e as experiências extraordinárias em Core Energetics**. 2014. Dissertação (Mestrado em Educação Física) – Faculdade de Educação Física, Universidade de Brasília, Brasília, 2014. Disponível em: https://repositorio.unb.br/bitstream/10482/16487/1/2014_ThaisQueirozSilva.pdf. Acesso: 19 nov. 2019.

WACQUANT, L. Esclarecer o *habitus*. Ver. **Educação & Linguagem**, ano 10, nº 16, p. 63-71, Jul.-Dez. 2007.

<https://novaescola.org.br/autor/1571/ana-carolina-c-dagostini> (2019)

APÊNDICE 1 – QUESTIONÁRIO DE LEVANTAMENTO DE PERFIL SOCIOECONÔMICO

1. Nome: _____

2. Idade: _____

3. Endereço: _____

4. Nacionalidade: _____ 5. Naturalidade: _____

5. Estado Civil: Solteiro Casado União Estável Separado Divorciado

6. Escolaridade: Ensino Fundamental Ensino Médio Ensino Superior: Incompleto Completo Pós-Graduado: Mestrado Doutorado Pós-Doutorado

7. Têm filhos? _____ Nº de Filhos: _____

8. Têm filhos em creche ou escola? _____ Pública Privada

9. Profissão: _____

10. Ocupação: _____

Tipo: Profissional Liberal

Servidor Público

Assalariado

Empresário

Outro: _____

11. Renda Mensal (em salários mínimos): 1 a 3 3 a 6 6 a 9 9 a 12 Acima de 12

12. Prática religiosa/espiritual: _____

APÊNDICE 2 – ROTEIRO DE ENTREVISTAS 1 (HOMENS VOLUNTÁRIOS)

1. O que te levou a buscar um grupo exclusivamente de homens para terapia corporal? Por que escolheu a *Core*? Que fatores influenciaram, no nível pessoal, essa escolha?
2. Como essa escolha motivou ou motiva mudanças na sua experiência corporal?
3. Na sua opinião, você acredita que o fato de a prática da *Core* ser realizada em grupo afeta sua experiência corporal? De que forma?
4. Como se dá a interação entre você e o grupo?
5. Você acredita que a *Core* contribui para sua maior consciência corporal? Em que sentido? Você pode exemplificar?
6. Você acredita que houve transformação da sua intimidade (experiências sensoriais e emocionais) após seu trabalho com a *Core*? Você consegue perceber essas mudanças? Pessoas do seu convívio comentaram ou perceberam mudanças?
7. O que você apontaria como resultados mais significativos de sua experiência com a prática de *Core Energetics* em um grupo exclusivamente masculino?
8. Você acha que este trabalho pode gerar algum impacto em termos sociais, na maneira como os homens se comportam e no que é esperado deles socialmente?

APÊNDICE 3 – ROTEIRO DE ENTREVISTAS 2 (FACILITADORES)

1. Quando e como você iniciou o trabalho com a Casa dos Homens?
2. Qual foi a sua motivação para realizar o trabalho exclusivamente com homens?
3. Qual(is) era(m) sua(s) expectativa(s) com o grupo? Você sente que ela(s) foi(ram) atendida(s)?
4. O que você acha que é a contribuição específica da *Core Energetics* no trabalho com homens?
5. Como o trabalho foi estruturado e é organizado e qual a dinâmica das sessões do grupo? Sobre esta dinâmica, o que você destacaria como ponto alto e muito importante das sessões? Por que?
6. Na sua opinião, quais os principais impactos do trabalho na vida dos homens?
7. O que este trabalho representa para você?