

## ALEXITIMIA E MASCULINIDADES: DO SILÊNCIO AOS PROCESSOS DE DESCONSTRUÇÃO

*Breno Rosostolato<sup>1</sup>*

ALEXITHYMIA AND MASCULINITIES: FROM SILENCE TO DECONSTRUCTION PROCESSES

ALEXITIMIA Y MASCULINIDADES: DEL SILENCIO A LOS PROCESOS DE DESCONSTRUCCIÓN

**Resumo:** Os homens cresceram ouvindo expressões violentas tais como: “seja forte”, “não seja uma menina”, “homem não chora”. Violência em forma de ideias; conceitos que formaram toda uma mentalidade, a cultura do machão. É este o cenário que persiste na sociedade: um jeito equivocado de como devem ser os homens. Homens que se constroem por meio da negação dos sentimentos. A negação de tudo o que não for considerado como “supostamente” masculino resulta na violência ao feminino, a fim de manter a virilidade e o padrão social de masculinidade. A “mitologia” por trás dessas masculinidades é o macho, moldado num estereótipo tóxico, que produz posturas errôneas, inadequadas e agressivas. O macho, por exemplo, acredita que não pode dispensar mulher nenhuma, que deve estar sempre pronto ao sexo ou que tudo deve ser resolvido na brutalidade. Poder, controle e propriedade são aspectos hegemônicos que compõem um lugar ocupado pelos homens, mas, na realidade, revelam outra realidade, a da tristeza, solidão, abandono e medo. Muito embora o ideal masculino ainda seja perseguido pela maioria dos homens, a desconstrução desse tipo de masculinidade já está em curso, com a consequente saída de cena do macho. É neste contexto que apresentamos o conceito de Alexitimia, isto é, a dificuldade em reconhecer os sentimentos; e faremos isso nos debruçando sobre os estudos das masculinidades hegemônicas e tóxicas.

**Palavras-chave:** Alexitimia. Masculinidades. Hegemonias. Toxicidade.

**Abstract:** Men grew up listening to violent expressions such as ‘be strong’, ‘do not be a little girl’, ‘man doesn’t cry’. Violence in the form of ideas; concepts that formed a whole mentality, the macho culture. This is the scenario that persists in society: a wrong way of how men should be. Men who build themselves through the denial of feelings. The denial of all that is not considered “supposedly” masculine results in violence to the feminine in order to maintain virility and the social pattern of masculinity. The “mythology” behind these masculinities is the male, molded into a toxic stereotype, which produces erroneous, inappropriate, and aggressive postures. The male, for example, believes that he can’t dismiss any woman, that he must always be ready for sex or that everything must be solved with brutality. Power, control and property are hegemonic aspects that make up a place occupied by men, but, in reality, reveal another reality, of sadness, loneliness, abandonment and fear. Although the male ideal is still pursued by most men, the deconstruction of this type of masculinity is already underway, with the consequent male scene leaving. Is in this context that we present the concept of Alexithymia, that is, the difficulty in recognizing feelings; and we will do this by studying the studies of hegemonic and toxic masculinities.

**Keywords:** Alexithymia. Masculinities. Hegemonies. Toxicity.

**Resumen:** Los hombres crecieron escuchando expresiones violentas como: “sé fuerte”, “no seas una niña pequeña”, “los hombres no lloran”. Violencia en forma de ideas; conceptos que formaron toda una mentalidad, la cultura del “macho”. Este es el escenario que permanece en la sociedad: una forma incorrecta de cómo deberían ser los hombres. Hombres que se construyen a través de la negación de los sentimientos. La negación de todo lo que no se considera “supuestamente” masculino resulta en violencia contra lo femenino, con el fin de mantener la virilidad y el patrón social de la masculinidad. La “mitología” detrás de estas masculinidades es el macho, moldeado en un estereotipo tóxico, que produce posturas erróneas, inapropiadas y agresivas. El macho, por ejemplo, cree que no puede negarse a ninguna mujer, que siempre debe estar listo para el sexo o que todo debe resolverse con brutalidad. El poder, el control y la

---

<sup>1</sup> Faculdade Santa Marcelina. E-mail: [brenorosostolato@gmail.com](mailto:brenorosostolato@gmail.com)

propriedad son aspectos hegemónicos que conforman un lugar ocupado por hombres; sin embargo, ellos revelan otra realidad, la tristeza, la soledad, el abandono y el miedo. A pesar de que el ideal masculino todavía sea perseguido por la mayoría de los hombres, la desconstrucción de este tipo de masculinidad ya está en marcha, con la consiguiente salida del macho. Es en este contexto que presentamos el concepto de Alexitimia, es decir, la dificultad para reconocer los sentimientos. Haremos esto, enfocándonos en el estudio de las masculinidades hegemónicas y tóxicas.

**Palabras claves:** Alexitimia. Masculinidades. Hegemonías. Toxicidad.

## Introdução

Este artigo, servindo-se dos estudos de gêneros como premissa para a compreensão do masculino e feminino, se debruça sobre o debate a respeito das (sobre) masculinidades e convida o leitor a olhar para os homens por dentro e por fora. Muito embora a reflexão sobre as feminilidades seja um estudo feito concomitantemente ao estudo das masculinidades, a ênfase deste artigo será dada à historicidade das masculinidades. O intuito é, a partir deste percurso, apresentar o conceito de masculinidades tóxicas e introduzir a concepção de alexitimia.

Reconstruir a história das masculinidades nos ajuda a compreender as hegemonias relacionadas a elas e as interferências de posicionamentos patriarcais em relação às mulheres, seja pela sua condição marcada pela generificação social<sup>2</sup> (CONNELL, 2016) desde os processos de corporeidade (LOURO; NECKEL; GOELLNER, 2003), seja pela apropriação do seu desejo e das práticas sexuais. Refletir sobre o lugar feminino na sociedade é, igualmente, compreender as construções do masculino numa dinâmica interseccional (NOGUEIRA, 2017), seguindo os mesmos temas, bem como outros também, tais como conjugalidade (MEDEIROS, 2010), divisão sexual de trabalho (BOURDIEU, 2016), sistemas econômicos, controle reprodutivo, privilégios e desigualdades.

São essas hegemonias o ponto de partida para o entendimento da dominação do homem sobre a mulher. É preciso “localizar” este lugar “marcado” na sociedade, na tentativa de assegurar ao homem hegemonia, relações de privilégios e poder, tendo como respaldo um sistema que promove comportamentos sexistas, imposições, violências e essencializações de gênero (MUJALI; FERREIRA, 2012).

Esse contexto permitirá ao leitor apreender o conceito de masculinidades tóxicas, expressão que evocará a ideia de comportamentos, posturas e mentalidades intoxicadas por tais hegemonias. A necessidade dos homens manterem este lugar de dominação e hierarquização social estaria relacionado a uma desconexão emocional consigo mesmos, ocasionando um estado de sufocamento, sofrimento, apatia e conflito, fatores constatados conforme a elaboração deste estudo.

Por fim, a alexitimia surge como uma das consequências irrefutáveis da toxicidade masculina, condição caracterizada pela dificuldade de identificar e expressar os próprios sentimentos. Este é o cenário de uma construção de masculinidades com dados preocupantes, como o aumento dos números de suicídio entre homens, cuja estimativa realizada pela Organização Mundial da Saúde (OMS) e pela Organização Pan-Americana da Saúde (OPAS), prevê que homens vivem em média de cinco a oito anos a menos do que as mulheres (ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DE SAÚDE, 2019a). A negligência em relação à saúde é outro bom exemplo, no qual a OMS indica que 52% de doenças crônicas não transmissíveis acontecem com homens, que cardiopatias isquêmicas é 75% maior entre eles do que em mulheres e que 36% das mortes entre os homens poderiam ser evitadas se eles tivessem mais cuidados com a própria saúde (ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DE SAÚDE, 2019b). O intuito deste artigo é apresentar uma proposta alternativa de vivência da masculinidade, não estereotipada, nociva e tóxica, mas uma masculinidade que possa ser saudável, positiva e integradora.

## Implicações tóxicas das masculinidades

O dicionário Oxford elegeu, em 2018, a palavra “tóxico” como a palavra do ano (TÓXICO..., 2018). A escolha da palavra se deu seguindo o critério de que foi a palavra mais pesquisada na internet pelos usuários em 45% dos acessos e a que melhor representou as preocupações e angústias das pessoas desse ano, considerando também a relevância cultural da expressão. Depois da palavra “física”, a palavra que mais acompanhou a expressão tóxica foi “masculinidades”. Na lista despontam, ainda, palavras como

<sup>2</sup> *Gendered* significa tanto generificado como generificada. Aqui será adotada a explicação de Connell, em que a prática da língua, no caso o inglês, consiste em transformar substantivos em adjetivos. Para isso, a inclusão da desinência, ou seja, elementos terminais indicativos das flexões das palavras. No caso, a palavra gênero sofreu transformação e indica que uma pessoa, grupos, espaços, objetos, o casamento, alvo deste estudo, passou por um processo e ressignificações, consequência das dinâmicas de gênero. Assim, generificar, como verbo, resultou num desdobramento: o substantivo generificação.

relacionamentos e *gaslighting*.<sup>3</sup> O que isso tem a ver com os homens é o nosso próximo passo.

É notório que o conceito de masculinidade vem sendo explorado com mais ênfase por grupos de estudos e por acadêmicos, e isso se reflete na sociedade. Hoje compreendemos melhor as construções das masculinidades, seus efeitos, suas causas, seus desmembramentos. O debate sobre masculinidades repensa e reposiciona os homens na sociedade, reelaborando esta categoria numa perspectiva sócio-histórica-cultural. A contribuição dos debates sobre feminismos fomenta a necessidade de também se aprofundar as narrativas subjetivas de masculinidades.

O movimento de pensar a toxicidade das masculinidades é, ao mesmo tempo, imprescindível pelo fato de sua própria significância, e delicado, pois precisa ser abordado com cuidado, deixando claro o que é e o que não é.

Faço menção a uma definição de masculinidade:

Masculinidade tóxica é uma descrição estreita e repressiva da masculinidade que a designa como definida por violência, sexo, status e agressão, é o ideal cultural da masculinidade, onde a força é tudo, enquanto as emoções são uma fraqueza; sexo e brutalidade são padrões pelos quais os homens são avaliados, enquanto traços supostamente ‘femininos’ – que podem variar de vulnerabilidade emocional a simplesmente não serem hipersexuais – são os meios pelos quais seu status como ‘homem’ pode ser removido. Alguns dos efeitos da masculinidade tóxica estão à supressão de sentimentos, encorajamento da violência, falta de incentivo em procurar ajuda, até coisas ainda mais graves, como perpetuação e encorajamento de estupro, homofobia, misoginia e racismo’ (CONFORT, 2020).

Guilherme Nascimento Valadares, na esteira de Confort, se debruça sobre o tema das masculinidades tóxicas. Editor-chefe do site *Papo de Homem* – site com proposta de ressignificar as mentalidades masculinas e repensar os homens –, Valadares (2015) escreveu um artigo para explicar o termo. Segundo ele,

Ser homem, em larga medida, é essa construção de identidade baseada no medo. [...] Essa masculinidade baseada no medo, que busca se provar ‘macho’ a todo momento – estimulando violência, fechamento emocional, homofobia e obsessão com dinheiro, sexo e poder – é tóxica. Ela perpassa homens hétero, homo, trans, pretos, pardos e brancos, deficientes e não-deficientes. A meu ver, combater a hegemonia dessa

masculinidade tóxica é algo benéfico para todos, homens e mulheres, independente de nossa orientação sexual. Isso não significa proibir homens de expressarem sua agressividade ou sexualidade. Não obriga ninguém a sair falando dos sentimentos ao acordar. Atacar a masculinidade tóxica é buscar liberdade. É permitir um leque maior de escolhas sobre como deseja ser, sem que isso coloque em risco o quão homem ele é. Só. Ninguém vai te proibir ou obrigar a nada (VALADARES, 2015).

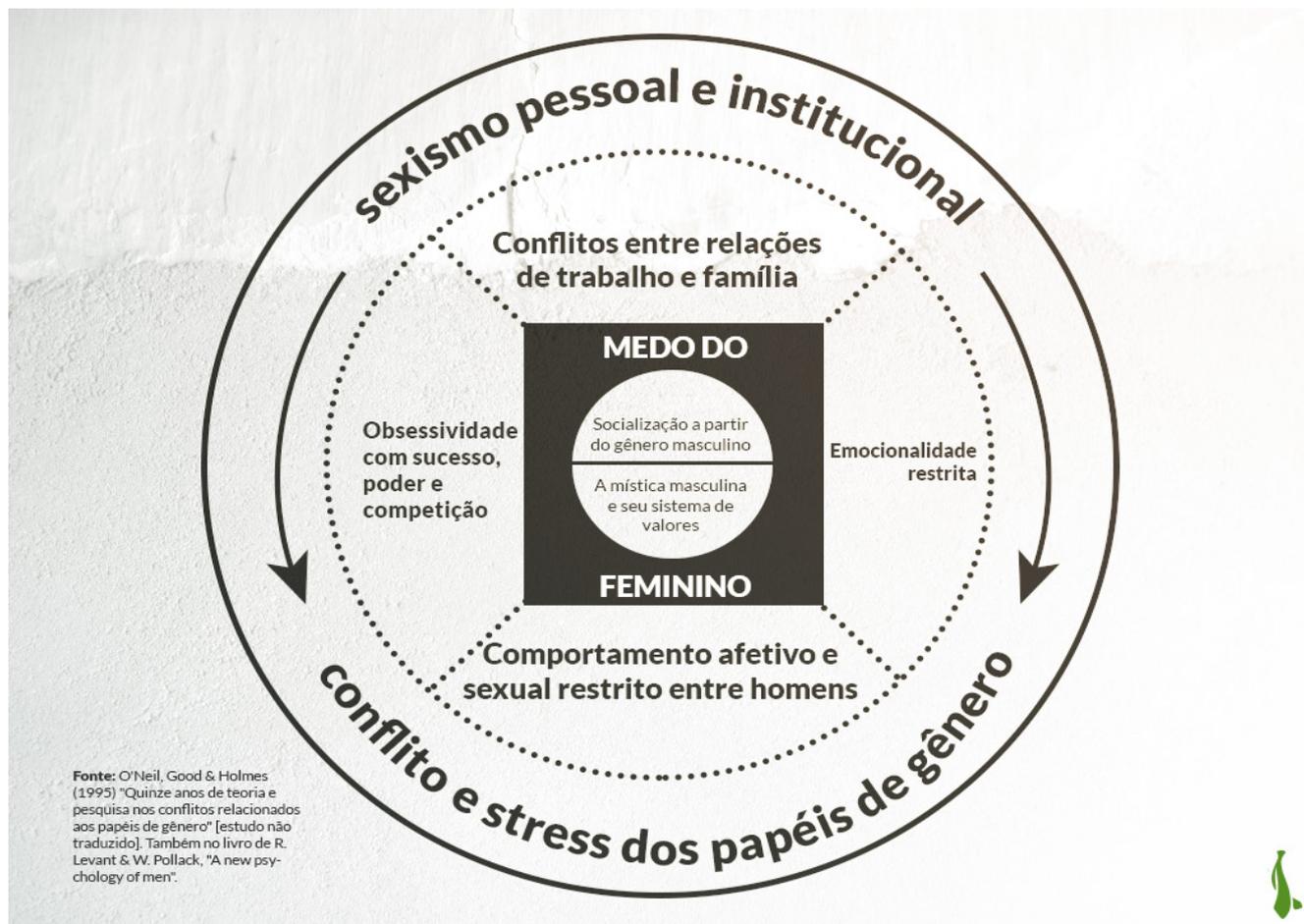
Essas toxicidades são evidenciadas através de comportamentos agressivos, invasivos, dominadores e de ideias hegemônicas de como ser homem. Tais concepções distorcidas a respeito da masculinidade foram enrijecendo os homens historicamente. As características sociais que se esperam dos homens são as mesmas que destroem, silenciam, enfraquecem e matam os próprios homens (REID, 2015).

Guilherme Valadares enumera sete aspectos que compõem essa toxicidade. São eles: agressividade excessiva, medo de ser gay, medo de ser fraco, medo de ser feminino, busca por ser percebido como altamente sexual, fechamento emocional (evitar vulnerabilidade), obsessividade com poder e dinheiro (expressadas de modo comum em relações autodestrutivas com o trabalho). Evidenciarei apenas alguns deles.

Essas intersecções entre masculinidades e feminilidades são motivadas pelas provocações feministas e, portanto, retomam as reflexões sobre os papéis de gênero (NOGUEIRA, 2017). A seguir um esquema traduzido pelo site *Geledés*, retirado do site *Papo de Homem* e elaborado pelo psicólogo e pesquisador Jim O’Neil.<sup>4</sup> A ilustração nos fornece uma clara ideia sobre os papéis generificados desempenhados pelos homens e o quão estes papéis são nocivos a eles.

<sup>3</sup> O vocábulo *gaslighting* se refere à manipulação do sentido de realidade de alguém. Uma manipulação emocionalmente violenta que considera as mulheres desajustadas e desequilibradas sociais. Expressões como “isso é coisa da sua cabeça”, “você não sabe brincar”, “como você é exagerada”, “você está louca”, “não vá chorar”, são exemplos de *gaslighting* (ONDDA, 2016).

<sup>4</sup> Ver: <https://james-oneil.uconn.edu/#>

**Figura 1** – Esquema de conflito de gênero

**Fonte:** Jim O'Neil, professor, psicólogo e pesquisador. Tradução: <http://www.geledes.org.br>.

Aspectos como sucesso, poder e competição são características comuns ao universo masculino. Importante destacar como a afetividade é enfraquecida ou diminuída, uma vez que conflitos na família e no trabalho, emocionalidade restrita e comportamento afetivo restrito entre homens demonstram os limites do contato com a afetividade. A dificuldade e a distorção em expor seus sentimentos, criam um terreno de solidão, abandono, angústia e sofrimento para os homens, reflexão suscitada por Christos Reid, em artigo<sup>5</sup> publicado no site *Papo de Homem*.

Outra questão é o medo ao feminino, misoginia e efeminofobia. A violência contra as mulheres acontece por ela ser considerada "aversa" (LEITE JÚNIOR, 2006), ou seja, a socialização entre os homens com o Outro (BEAUVOIR, 2016), no caso as mulheres, pauta-se na sujeição do Outro,<sup>6</sup> considerado o não hegemônico.

A socialização masculina-hegemônica com esse Outro parte de uma inessencialidade, em que pessoas

subalternas, secundárias, servem àqueles que, na lógica binária de gênero, seriam os essenciais. Aqui chamo a atenção para uma efeminofobia relacionada à inessencialidade, pois, além da misoginia, as masculinidades hegemônicas excluem todos que se aproximam de uma feminilidade, como por exemplo, os homens gays.

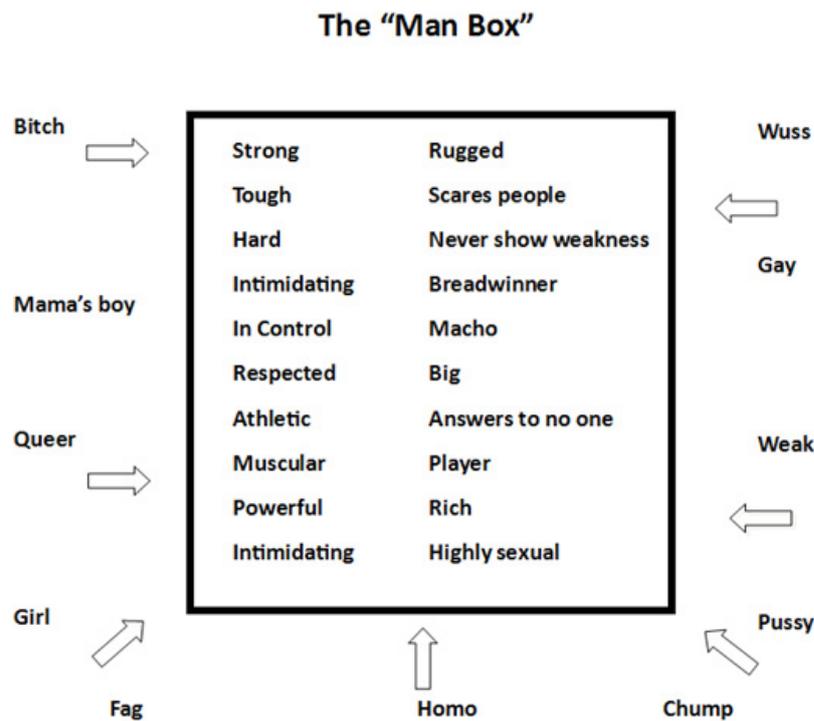
Num outro quadro intitulado "A caixa do homem",<sup>7</sup> verificamos as qualidades (dentro da caixa), supostamente, almeçadas e esperadas do masculino: forte, "machão", assustador, poderoso; e características repelidas (fora da caixa) por esta masculinidade: "bicha", fraco, afeminado, entre outras.

<sup>5</sup> Ver nota de rodapé 3.

<sup>6</sup> Me aproprio aqui do conceito de "Outro" conforme Simone de Beauvoir. A autora se refere às categorias homem e mulher, e no qual, procuro ampliar esta concepção para os outros homens que são compreendidos, diante das relações hegemônicas masculinas, como não homens.

<sup>7</sup> Para saber mais sobre o conceito, recomendo assistir ao TED de Tony Porter: [https://www.ted.com/talks/tony\\_porter\\_a\\_call\\_to\\_men?language=pt-br](https://www.ted.com/talks/tony_porter_a_call_to_men?language=pt-br)

Figura 2 – A Caixa dos Homens



Fonte: website Papo de homem.

A negação do outro e de si mesmo resulta em marcações profundas na identidade masculina, que acenuará um estado de distanciamento emocional e de afeto fragmentado. E é neste ponto que refletir sobre a alexitimia é importante e urgente.

### Alexitimia, uma breve introdução

Vimos até agora que o discurso hegemônico das masculinidades fomenta as toxicidades contidas na construção identitária, no que corresponderia a uma iniciação masculina (BORIS, 2003), valores e princípios masculinistas, pensamentos, posturas, relações restritas e seletivas com o outro, distanciamentos físicos e emocionais, vínculos pautados no poder e condutas agressivas. Discurso, este, sustentado por uma disciplina que reatualiza as regras e a lei hegemônica e aprisiona os homens num sistema contínuo de violências (FOUCAULT, 2014).

Uma das violências severas ao homem, no processo de se sustentar e se manter hegemônico é a alexitimia, uma condição psíquica na qual o indivíduo apresenta dificuldade em nomear os próprios sentimentos e sensações.

Palavra de origem grega, a etimologia nos auxilia na compreensão do conceito. A partícula “a” possui o sentido de negação, de falta ou ausência; “lex” significa palavra e “thymos” é emoção ou sentimento. O significado de alexitimia é, portanto, “sem palavras para o sentimento”, assunto ainda desconhecido e/ou pouco explorado no Brasil.

Oriundo dos estudos em psicossomática, o termo alexitimia foi cunhado por Peter E. Sifneos. Junto com outro

psiquiatra, John C. Nemiah, na década de 1960, os estudiosos perceberam a dificuldade de alguns pacientes em falar sobre as próprias emoções, conflito que dava indícios de não compreenderem o significado dessas palavras.

A alexitimia possui três componentes importantes:

- (a) uma grande dificuldade para usar uma linguagem apropriada para expressar e descrever sentimentos e diferenciá-los de sensações corporais;
- (b) uma capacidade de fantasiar e imaginar extremamente pobre; e
- (c) um estilo cognitivo utilitário, baseado no concreto e orientado externamente, também conhecido como pensamento operacional (FREIRE, 2010, p. 18).

Os pacientes psicossomáticos demonstram comunicação afetiva falha e dificuldade em socialização. Existe uma expressão que caracteriza as pessoas alexitímicas: “robôs humanos” (SENGUPTA; GIRI, 2009 apud FREIRE, 2010, p. 18).

A alexitimia não é uma doença diagnosticável, mas um aspecto clínico que está associado a outra complicação médica, como Estresse Pós-Traumático ou Anorexia Nervosa. É importante esclarecer que a alexitimia também pode ser considerada uma disfunção afetivo-cognitiva (SIFNEOS, 2000 apud FREIRE, 2010, p. 18), associada a um agravante físico e patológico, além de que a alexitimia está relacionada a rupturas nas relações interpessoais desses sujeitos.

Os vários estudos sobre alexitimia propõem olhares diferentes sobre esta condição. Teorias genéticas, neurofisiológicas, psicodinâmicas, cognitivo-comportamentais, multifatoriais e socioculturais apontam vertentes e entendimentos

diferenciados sobre o tema. Para o presente estudo, adotarei uma leitura multifatorial, cujas teorias concordam com um ponto factível: a intervenção de vários fatores (psicológicos, culturais e fisiológicos).

Existe uma escala de avaliação, a TAS-20, a Escala de Alexitimia de Toronto -*Alexithymia Scale* (TAYLOR et al., 1985). Instrumento de autoavaliação e que é composto de 20 itens<sup>8</sup> e possibilita mensurar o grau de comprometimento do indivíduo que vivencia a alexitimia. É solicitado à pessoa que registre o seu grau de concordância para cada um dos itens, numa escala tipo Likert de 5 pontos, na qual (1) corresponde a discordo inteiramente; (2) discordo; (3) não sei; (4) concordo e (5) concordo plenamente. A versão brasileira da TAS é a ETA-20.

O instrumento procura revelar importantes fatores para se considerar a alexitimia. O primeiro seria a habilidade de identificar e descrever sentimentos, além de distinguir sentimentos de sensações corporais. O segundo fator seria o nível de fantasia relacionada ao discurso do sujeito. O terceiro fator está relacionado à tendência do indivíduo em focalizar eventos externos, ao invés de afirmar as próprias experiências, e por fim, o último fator que é a habilidade para comunicar os sentimentos a outras pessoas.

Assim como a Escala de Alexitimia, existem outros instrumentos que também se baseiam no autorrelato e que também auxiliam ao trabalho de investigação da repressão e dificuldades em externalizar sentimentos e emoções, como a Escala Fatorial de Ajustamento Emocional/Neuroticismo<sup>9</sup> (EFN), de Hutz e Nunes (2001), composta por 82 itens e que vai avaliar aspectos como vulnerabilidade, desajustamento psicossocial, ansiedade e depressão e, por fim, o Inventário de Depressão de Beck (BDI), de Cunha (2001), no qual avalia graus diferentes da depressão, através da aplicação de um inventário composto de 21 itens. Esses instrumentos foram utilizados num estudo (MACIEL; YOSHIDA, 2006) sobre a presença de alexitimia em dependentes de álcool em relação às pessoas não dependentes. Em uma relação direta com as dificuldades das masculinidades, o uso de álcool é um fator recorrente, com o qual, 17% dos homens lidam com algum grau de dependência alcoólica (O SILENCIO DOS HOMENS, 2019).

Importante mencionar que existem estudos que fazem a correlação entre alexitimia e transtornos da personalidade, (NICOLÒ, 2011) entre eles a depressão, mas não foi constatada esta correlação com Transtorno Obsessivo Compulsivo (TOC), como podemos observar

numa pesquisa italiana de 2011. Muitas vezes é necessária a utilização de mais de um instrumento de avaliação para um resultado mais fidedigno. Ainda para corroborar com este estudo e pensarmos as masculinidades, a cada dez homens, seis apresentam algum tipo de distúrbio emocional, sendo que, sete a cada dez homens não falam sobre seus medos e anseios, levando-os ao suicídio quatro vezes mais do que as mulheres (O SILENCIO DOS HOMENS, 2019).

A alexitimia pode ser dividida em primária e secundária. Na primária, de natureza constitucional, é compreendida a partir de fatores psicossomáticos e psiquiátricos que são desenvolvidos no psiquismo, em que, apresenta-se uma dificuldade de comunicação entre os hemisférios cerebrais, com o sistema límbico e o córtex. Já a alexitimia secundária estaria relacionada a utilização de mecanismos de defesa, nos quais a negação e a repressão de afetos são os aspectos que mais se evidenciam. Essa negação é fruto de situações traumáticas vividas durante o desenvolvimento da infância ou traumas intensos vivenciados na fase adulta (CARNEIRO; YOSHIDA, 2009).

Freire (2010, p. 20) nos fornece uma importante contribuição para o entendimento da alexitimia.

[...] o ser humano vive imerso numa cultura e toda cultura possui uma rica linguagem, rituais e símbolos para comunicar emoções, um elenco de palavras, expressões físicas e simbólicas, que garantem eloquência quando se quer sensibilizar alguém ou solicitar ajuda. Chamar a atenção do outro por meio de uma expressão verbal ou corporal que pareça a quem a ouve/vê uma condição dolorosa ou de desconforto, é uma forma de mostrar ao outro que alguma coisa está errada. Se uma pessoa diz, verbal e/ou simbolicamente, que gosta da presença de alguém, esse alguém terá uma tendência de sentir-se bem na presença do outro. Isso gera uma 'via de mão dupla', desenvolvendo relacionamentos. Da mesma forma, se alguém demonstra insatisfação, ou mesmo uma simples ausência de satisfação pela presença de outra pessoa, a reação atitudinal desse outro será de defesa e de afastamento. Isso gera um desconforto quando os dois se encontram. No mínimo, isso inibe e inviabiliza um relacionamento.

Seguindo a premissa da existência de um componente psíquico e social para a alexitimia, a linha de raciocínio apresentada por Luis Freire pressupõe uma expressão consciente das emoções, um aprendizado social no qual as emoções precisam se desenvolver e amadurecer.

Esse é o ponto-chave para contextualizarmos a alexitimia e as masculinidades tóxicas. O aprendizado social e afetivo é um aspecto da educação masculina desde a infância e perpetua uma mentalidade alexitímica. Uma educação severa faz com que os homens sejam levados a acreditar que abrir-se e falar de maneira ampla sobre suas dúvidas, anseios e medos os aproximaria de um ser

<sup>8</sup> Na versão original da escala eram 26 itens, depois foram reduzidos para 23 itens, a TAS-R.

<sup>9</sup> Diante dos estudos pautados nas teorias da personalidade, a definição de neuroticismo não é unânime, mas numa definição mais coesa, seriam indivíduos com maior propensão à instabilidade emocional, negatividade, desajustamentos e baixa capacidade em lidar com estresse psicológico.

fraco, ou seja, do não homem. O silêncio é reforçado como importante característica masculina e por isso deve ser cultivado. É este silenciamento que causa, gradativamente, a alexitimia masculina normativa (LEVANT, 1992 apud SILVA et al., 2013).

Essa aprendizagem é performada, ou seja, reproduz e repete comportamentos tidos como masculinos, que vão desde gestos, roupas, falas, expressões próprias, posturas até o controle emocional (BUTLER, 2015). Nessa mesma lógica, Santos Filho (2017, p. 88) acrescenta que “os gêneros sociais são interpelados [...] para garantir o caráter natural de uma substância masculina [...]. Por este ângulo, a própria substância torna-se uma norma”.

A linguagem e a expressão dos sentimentos são sucumbidas na identidade masculina, logo, se a linguagem produz representações e estruturas linguísticas, uma vez que linguagem é fator de transformação (SEFFNER, 2016), o processo de não reconhecer, identificar e nomear os afetos prejudica e empobrece as vivências dos homens.

Para combater essa masculinidade tóxica os homens devem assumir o lugar de fala como protagonistas de tais transformações (RIBEIRO, 2017). Algumas medidas devem ser adotadas para causar as mudanças nesse cenário de sofrimento e dor. A medida mais urgente é combater o silêncio patológico. Veremos a seguir algumas dessas atitudes, prenúncio de uma masculinidade saudável e positiva.

### Desconstruções em prol de masculinidades saudáveis

Os processos de desconstrução das masculinidades hegemônicas e tóxicas vão ao encontro de promover diferentes percepções dos valores, referências e símbolos masculinos, assim como, permitem um lugar de fala em que os homens precisam se situar (DUQUE-ESTRADA, 2004). Ser homem não é ser violento. Ser homem pode e deve ser saudável e positivo.

A pesquisa *Precisamos falar com os homens?* elenca sete pontos importantes para romper com as narrativas tóxicas (ONU MULHERES, 2016). São eles: afeto, exposição ao sofrimento das mulheres, paternidade, espiritualidade, acesso a espaços seguros e de acolhimentos para os homens, exaustão e infelicidade profissional e choque: sofrimento profundo, rupturas e crises. Recentemente, o documentário *O silêncio dos homens*<sup>10</sup> também aborda a masculinidade tóxica e caminha no sentido de que falar sobre os sentimentos e os afetos são as principais ações para romper com a resistência emocional masculina. Comentarei cada um dos pontos mencionados na pesquisa elaborada pela ONU Mulheres.

O afeto seria um dos principais caminhos para romper com uma dinâmica alexitímica das masculinidades. Falar sobre este sentimento permite ao sujeito olhar para si e olhar para um afeto negligenciado, ocultado e esquecido. Homens precisam ser convidados e provocados a identificar e verbalizar (sobre) esses afetos, assim como provoca a reflexão suscitada no documentário *O silêncio dos homens*. Exemplos de espaços de desconstrução masculina – e aqui já incluo também a quinta premissa da lista –, são as rodas de conversa que passaram a ser comuns em todo o país. Elas se constituem como espaços de confiança, troca e empatia. Um desses grupos é o MEMOH,<sup>11</sup> no qual os homens são convocados a compreender as questões implicadas ao gênero e, a partir disso, romper com paradigmas tóxicos.

Cesar (2015) ressalta a necessidade da existência desses grupos, “1. Homens entendem melhor outros homens, 2. As mulheres não podem assumir a responsabilidade de nos ‘desconstruir’ [e] 3. Falar sobre sentimentos entre homens é algo transformador”.

O segundo aspecto de desconstrução é a exposição ao sofrimento das mulheres. A conscientização dos malefícios hegemônicos parte de uma condição: ouvir aquelas que foram vítimas do machismo. Welzer-Lang (2004, p. 112) reforça esta reflexão e critica o exclusivismo dos homens “[...] parem de pensar em si mesmo como únicos do mundo” e acrescenta enfatizando que as mulheres são “componentes do social”, indivíduos essenciais para o encadeamento de enfrentamento às normas. É essencial que os homens ouçam a violência sofrida por mulheres próximas a eles. A ideia é causar sensibilização e mobilizar reflexão sobre as atitudes machistas, que vão desde brincadeiras e piadas a comportamentos invasivos, agressões sutis etc.

O terceiro ponto é a paternidade. O processo de cuidar e educar uma criança deve possibilitar aos homens rever ciclos repetitivos de valores e crenças que os engessam. A paternidade assume uma proposta de política pública (INSTITUTO PROMUNDO, 2016), no sentido de beneficiar crianças e adolescentes que terão contato com o pai, e favorecer a saúde do homem, que se apropria de um protagonismo junto à mãe e não mais um coadjuvante na família e no combate a violências.

Espiritualidade é a quarta perspectiva na ressignificação masculina, ou seja, os espaços de tradicionalidade são permeados de rigidez e atravancamentos. A discussão amorosa, própria dos debates religiosos, assim como as questões éticas e morais implicadas, favorecem a reflexão dos homens sobre seus posicionamentos. A espiritualidade é um instrumento marcante destas transformações masculinas.

Exaustão e infelicidade profissional, sexto ponto da lista, traz à tona o debate sobre o papel social do homem.

<sup>10</sup> Disponível no youtube: <https://www.youtube.com/watch?v=NRo-m49UVXCE&t=34s>

<sup>11</sup> Ver em: <http://memoh.com.br/>

Provedor, o trabalho é associado por ele como condição inquestionável de sucesso e de dignidade. Diante disso, muitos homens ultrapassam seus limites em prol desse imaginário de conquista e satisfação pessoal e se sobrecarregam. Repensar essas expectativas e idealizações de sucesso profissional implica atuar numa transformação dos papéis e estereótipos sociais e de gênero.

Por fim, e não menos importante item da lista, temos o choque: sofrimento profundo, rupturas e crises. Encarar o sofrimento relacionado a rupturas é conflitante para os homens, como o término de um relacionamento, por exemplo. A agressão a uma mulher é punida através da Lei, como a Lei Maria da Penha, que prevê que o agressor seja encaminhado para participar de grupos de reflexão. A punição prevista pode se dar no âmbito social, institucional, judicial e emocional. As rupturas que elas provocam criam crises no homem quanto a seus referenciais masculinistas e, assim, mudanças e transformações.

Essas medidas visam reposicionar os homens diante de si, do outro, da sociedade e do mundo. Devemos debater cada vez mais sobre as desconstruções masculinas e acreditar numa outra maneira de vivenciar masculinidades saudáveis. Elas são possíveis e já estão enfraquecendo a antiquada imagem do “machão”.

### Considerações finais

As narrativas de masculinidades podem ser muito diferentes do enclausuramento hegemônico e das mentalidades tóxicas. Não devemos incorrer no equívoco de patologizar o masculino, mas compreender que os processos históricos, sociais e culturais estão diretamente implicados nessas raízes nocivas e destrutivas e que a igualdade e a equidade são verdades e realidades para os homens.

O debate não deve cessar. Rodas de conversa, encontros, palestras, seminários devem promover reflexões sobre masculinidades hegemônicas e tóxicas, instigar repensar esta masculinidade como uma identidade saudável, positiva e harmoniosa. Mais do que falar do que já existe, trata-se de causar movimentos de transformação. Que os espaços possam ser democráticos para que esse debate se multiplique! Que os estudos sobre masculinidades se aprofundem cada vez mais no sentido de vislumbrar novas e diversificadas construções!

Assim como o tema das masculinidades tóxicas, a alexitimia necessita de pesquisas mais detalhadas, visto tratar-se de uma condição emocional que invisibiliza o sofrimento e impede o sentimento de acontecer. A alexitimia mata quando nos calamos ou somos calados. Tais silenciamentos não podem ser mantidos porque é a fala dos homens e das mulheres que são a exteriorização de tensões, conflitos, anseios, medos e angústias.

Este estudo sobre a alexitimia e as construções de masculinidades identifica que aos homens, este lugar da

fala deve ser da compreensão ao invés do irreduzível; da empatia ao invés da ignorância; do acolhimento ao invés do desprezo; da sensibilidade ao invés da insensatez; da comunicação ao invés da mudez; do amor ao invés do ódio.

É a disposição ao diálogo, reconhecimentos dos grupos não hegemônicos e da própria desmistificação destas hegemonias que as relações sociais rompem com as naturalizações e as normatizações de discursos e comportamentos violentos.

Concluo que, aos homens é preciso se dispor ao processo introspectivo do questionamento de suas vivências, confrontar suas próprias toxicidades e rigidez, compreender os posicionamentos contraditórios ao dele sem que isto seja interpretado como um convite a uma disputa ou competição e não se sentir agredido com a diferença, pois é dessa maneira que a identidade afirma-se, respeitando todas as singularidades.

### Referências

BEAUVOIR, S. *O segundo sexo: fatos e mitos*. 3. ed. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 2016.

BORIS, G. *Os rituais da construção da subjetividade masculina. Ser macho ou ser homem? Uma história de dor, violência, paixão e regozijo*. In: SEMINÁRIO INTERNACIONAL DE EDUCAÇÃO INTERCULTURAL, GÊNERO E MOVIMENTOS SOCIAIS: IDENTIDADE, DIFERENÇA E MEDIAÇÕES, 2., 2003. Florianópolis. *Anais [...]* Florianópolis: [s.n.], 2003.

BUTLER, J. *Problemas de gênero: feminismo e subversão da identidade*. 8. ed. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira, 2015.

BOURDIEU, P. *A dominação masculina*. 3. ed. Rio de Janeiro: BestBolso, 2016.

CARNEIRO, B. V.; YOSHIDA, E. M. P. Alexitimia: uma revisão do conceito. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, v. 25, n. 1, p. 103-108, jan./mar. 2009. Disponível em: [https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0102-37722009000100012](https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-37722009000100012)

CESAR, C. Masculinidade, afetividade e a importância de grupos reflexivos para homens. *Medium*. 2015. Disponível em: <https://medium.com/@geociao/masculinidade-afetividade-e-a-import%C3%A2ncia-de-grupos-reflexivos-para-homens-2722af98b0f8>. Acesso em: 07 dez. 2019.

CONFORT, M. Você sabe o que é masculinidade tóxica? *Manual do Homem Moderno*. 2020.

- Disponível em: <https://manualdohomemmoderno.com.br/video/comportamento/voce-sabe-o-que-e-masculinidade-toxica>. Acesso em: 04 dez. 2019.
- CONNELL, R. *Gênero em termos reais*. São Paulo: Versos, 2016.
- CUNHA, J. A. *Manual da versão em português das escalas Beck*. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2001. Disponível em: <https://www.scienceopen.com/document?vid=760d7977-aa5a-4b16-be6a-7f84e0aa0201>. Acesso em: 04 dez. 2019.
- DUQUE-ESTRADA, P. C. (org.) *Desconstrução e ética: ecos de Jacques Derrida*. Rio de Janeiro: PUC-Rio; São Paulo: Loyola, 2004.
- FOUCAULT, M. *A ordem do discurso: aula inaugural no Collège de France, pronunciada em 2 de dezembro de 1970*. 24. ed. São Paulo: Loyola, 2014.
- FREIRE, L. Alexitimia: dificuldade de expressão ou ausência de sentimento? Uma análise teórica. *Psicologia e Pesquisa*, v. 26. n. 1, p. 15-24, 2010. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/ptp/v26n1/a03v26n1.pdf>. Acesso em: 05 dez 2019.
- HUTZ, C. S.; NUNES, C. H. S. S. *Escala Fatorial de Ajustamento Emocional/ Neuroticismo - EFN*. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2001.
- INSTITUTO PROMUNDO. *Situação da paternidade no Brasil*. Rio de Janeiro: Instituto Promundo, 2016. Disponível em: [http://sowf.men-care.org/wp-content/uploads/sites/4/2017/01/relatorio\\_paternidade\\_03b\\_baixa.pdf](http://sowf.men-care.org/wp-content/uploads/sites/4/2017/01/relatorio_paternidade_03b_baixa.pdf). Acesso em: 07 dez. 2019.
- LEITE JÚNIOR, J. *Das maravilhas e prodígios sexuais: a pornografia “bizarra” como entretenimento*. São Paulo: Annablume, 2006.
- LOURO, L. G.; NECKEL, J. F.; GOELLNER; S. V. (org.). *Corpo, gênero e sexualidade: um debate contemporâneo na educação*. Petrópolis, RJ: Vozes, 2003.
- MACIEL, M. J. N.; YOSHIDA, E. M. P. Avaliação de alexitimia, neuroticismo e depressão em dependentes de álcool. *Avaliação Psicológica*, Porto Alegre, v. 5, n. 1, p. 43-54, 2006. Disponível em: [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?pid=S1677-04712006000100006&script=sci\\_arttext](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?pid=S1677-04712006000100006&script=sci_arttext). Acesso em: 05 dez. 2019.
- MEDEIROS, M. G. L. Trajetórias, Formas de Conjugalidade e Relações Sociais de Gênero entre casais binacionais. In: FAZENDO GÊNERO, 9., 2010. *Anais [...]*. Natal: Rio Grande do Norte, 2010. Disponível em: [http://www.fazendogenero.ufsc.br/9/resources/anais/1278089993\\_ARQUIVO\\_TRABALHOCOMPLETO.pdf](http://www.fazendogenero.ufsc.br/9/resources/anais/1278089993_ARQUIVO_TRABALHOCOMPLETO.pdf). Acesso em: 01 dez. 2019.
- MUJALI, L. R. M. O.; FERREIRA, E. S. *Gênero: um sujeito essencializado ou um conceito que ultrapassa um paradigma*. *Caderno Espaço Feminino*, Uberlândia, v. 2, p. 205-222, 2012. Disponível em: <http://www.seer.ufu.br/index.php/neguem/article/view/21809>. Acesso em: 1 dez. 2019.
- NICOLO, G. et al. Alexithymia in personality disorders: Correlations with symptoms and interpersonal functioning. *Psychiatry Research*, v. 190, n. 1, p. 37-42, 2011. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0165178110004786>. Acesso em: 05 dez. 2019.
- NOGUEIRA, C. *Interseccionalidade e psicologia feminista*. Salvador: Devires, 2017.
- ONDDA, F. V. 14 sinais de que você é vítima de abuso psicológico – o Gaslighting. *Geledés*, São Paulo, 2016. Disponível em: <https://www.geledes.org.br/14-sinais-de-que-voce-e-vitima-de-abuso-psicologico-o-gaslighting/>
- ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE; ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE. *Masculinidade tóxica fará com que 1 em cada 5 homens nas Américas não alcancem os 50 anos*. Brasília, DF: OMS; OPAS, 2019a. Disponível em: [https://www.paho.org/bra/index.php?option=com\\_content&view=article&id=6062:masculinidade-toxica-fara-com-que-1-em-cada-5-homens-nas-americas-nao-alcancem-os-50-anos&Itemid=820](https://www.paho.org/bra/index.php?option=com_content&view=article&id=6062:masculinidade-toxica-fara-com-que-1-em-cada-5-homens-nas-americas-nao-alcancem-os-50-anos&Itemid=820). Acesso em: 06 dez 2019.
- ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE; ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE. Editorial: a importância de abordar a masculinidade e a saúde dos homens para avançar rumo à saúde universal e à igualdade de gênero. Brasília, DF: OMS; OPAS, 2019b. Disponível em: [https://www.paho.org/bra/index.php?option=com\\_content&view=article&id=5876:editorial-a-importancia-de-abordar-a-masculinidade-e-a-saude-dos-homens-para-avancar-rumo-a-saude-universal-e-a-igualdade-de-genero&Itemid=820](https://www.paho.org/bra/index.php?option=com_content&view=article&id=5876:editorial-a-importancia-de-abordar-a-masculinidade-e-a-saude-dos-homens-para-avancar-rumo-a-saude-universal-e-a-igualdade-de-genero&Itemid=820). Acesso em: 06 dez 2019.

ORGANIZAÇÃO DAS NAÇÕES UNIDAS. Mulheres Brasil. *Pesquisa quali - Precisamos falar com os homens?* Uma jornada pela igualdade de gênero. 2016. Disponível em: [https://issuu.com/onumulheresbrasil/docs/relat\\_\\_rio\\_onu\\_eles\\_por\\_elas\\_pesqui](https://issuu.com/onumulheresbrasil/docs/relat__rio_onu_eles_por_elas_pesqui)

PORTER, T. *Um chamado dos homens*. 2010. Disponível em: [https://www.ted.com/talks/tony\\_porter\\_a\\_call\\_to\\_men?language=pt-br](https://www.ted.com/talks/tony_porter_a_call_to_men?language=pt-br)

REID, C. Os homens estão morrendo porque não conseguem falar. *Papo de Homem*, 2015. <https://www.papodehomem.com.br/os-homens-estao-morrendo-porque-nao-conseguem-falar>. =

RIBEIRO, D. *O que é lugar de fala?*. Belo Horizonte: Letramento: Justificando, 2017.

SANTOS FILHO, I. I. *Processos de pesquisa em linguagem, gênero, sexualidade e (questões de) masculinidades*. São Paulo: Pipa Comunicação, 2017.

SEFFNER, F. *Derivas da masculinidade: representação, identidade e diferenças no âmbito da masculinidade bissexual*. Jundiaí: Paco Editorial, 2016.

O SILÊNCIO DOS HOMENS. Direção: Ian Leite e Luiza de Castro. Iniciativa: Papo de Homem e Instituto PdH, Viabilizada por: Natura Homem & Reserva, Apoio institucional: ONU Mulheres e Campanha Eles por Elas. São Paulo: Monstro filmes, 2019. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=NRom49UVXCE&t=3110s>. Acesso em: 06 dez. 2019.

SILVA, A. N. *et al.* Quando o cliente pensa que não sente e sente o que não pensa: Alexitimia e psicoterapia. *Análise Psicológica*, Lisboa, v. 31/2, jun. 2013. Disponível em: [http://www.scielo.mec.pt/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0870-82312013000200007](http://www.scielo.mec.pt/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0870-82312013000200007). Acesso em: 05 dez 2019.

TAYLOR, G. J.; RYAN, D.; BAGBY, R. M. Toward the development of a new self-report Alexithymia Scale. *Psychotherapy and Psychosomatics*, n. 44, p. 191-199, 1985. Disponível em: <https://www.karger.com/Article/PDF/287912>. Acesso em: 05 dez 2019.

“TÓXICO” é a palavra do ano eleita pelo dicionário Oxford. *Revista Galileu*, [São Paulo],

2018. Disponível em: <https://revistagalileu.globo.com/Sociedade/noticia/2018/11/toxico-e-palavra-do-ano-eleita-pelo-dicionario-oxford.html>. Acesso em: 04 dez. 2019.

VALADARES, G. N. Masculinidade Tóxica: comportamentos que matam os homens. *Papo de Homem*, 2015. Disponível em: <https://papodehomem.com.br/masculinidade-toxica-comportamentos-que-matam-os-homens/>. Acesso em: 04 dez 2019.

WELZER-LANG, D. Os homens e o masculino numa perspectiva de relações sociais de sexo. In: SCHPUN, M. R. (org.). *Masculinidades*. São Paulo: Boitempo Editorial; Santa Cruz do Sul: Edunisc, 2004.