

Especial

A reconstrução do masculino

Se a misoginia, o machismo e a masculinidade tóxica prejudicam tanto os jovens meninos quanto as mulheres, logicamente a solução passa pela transformação do modelo atual de masculinidade. A psicóloga infantojuvenil Juliana Paim afirma que é necessário ensinar que a verdadeira força não está em reprimir os próprios sentimentos, mas, sim, na capacidade de reconhecer, compreender e lidar com as emoções.

“Quando um adolescente aprende que precisa esconder o medo, a tristeza ou a vulnerabilidade para ser considerado ‘forte’, ele passa a interpretar emoções naturais como sinais de fracasso”, explica. A psicóloga ressalta que emoções reprimidas não desaparecem. “Elas acabam encontrando outras formas de expressão, muitas vezes disfuncionais. É aquela frase: para onde vão as emoções desconfortáveis que você engole?”, provoca.

Na vida adulta, explica a profissional, essas emoções podem se manifestar de diferentes maneiras, como dificuldade para estabelecer relações íntimas, baixa tolerância à frustração, explosões de raiva, comportamentos agressivos, ansiedade, depressão e dificuldade para resolver conflitos de forma saudável. Também podem favorecer o desenvolvimento de vícios e compulsões, utilizados como tentativa de obter uma falsa sensação de controle ou de aliviar emoções que nunca foram adequadamente reconhecidas e elaboradas.

O psicólogo Fernando Aguiar, de 41 anos, conta que começou a perceber ainda na adolescência os valores impostos pelo patriarcado. A compreensão mais profunda, no entanto, veio apenas na vida adulta, quando passou a estudar o tema. “Fui entendendo o quanto o patriarcado trouxe prejuízos para a minha vida.”

Para Fernando, a expressão “masculinidade tóxica” não é a mais adequada para explicar o problema. O foco deve estar no sistema que sustenta esses comportamentos. “Quando usamos essa expressão, parece que existe uma masculinidade saudável dentro do patriarcado. Na verdade, estamos falando de um sistema baseado na dominação masculina e na desigualdade. Esse é o problema”, defende.

Entre os principais impactos que identifica em sua própria trajetória, está a repressão emocional imposta aos homens desde cedo. “O prejuízo clássico é a necessidade de permanecer emocionalmente reprimido. Você cresce tendo que negar a sensibilidade, o



afeto e a vulnerabilidade”, afirma. Segundo ele, essa pressão acaba produzindo um profundo isolamento emocional e tendências violentas. “No meu caso, eu não queria ocupar esse lugar, mas, ao mesmo tempo, não conseguia deixar de assumi-lo, porque quem não corresponde ao que o patriarcado espera dos homens acaba sendo alvo de violência.”

Fernando lembra que, desde a infância, era objeto de ofensas por não se encaixar no padrão esperado de masculinidade. “Eu ouvia o clássico ‘viado’, ‘mulherzinha’. São comentários misóginos e machistas que tentam humilhar o menino.”

Para Juliana Paim, a prevenção à violência de gênero e ao aliciamento de adolescentes por discursos misóginos passa, necessariamente, pelo desenvolvimento de habilidades socioemocionais desde a infância. Segundo ela, existem diversas evidências que mostram que esse tipo de educação é capaz de reduzir comportamentos agressivos e fortalecer competências essenciais para a convivência.

Entre elas estão o reconhecimento e a nomeação das emoções, a autorregulação emocional, a tolerância à frustração, a empatia, a resolução de conflitos, a comunicação assertiva, o pensamento crítico e a responsabilização pelas próprias escolhas. “Essas habilidades funcionam como fatores de proteção diante de discursos extremistas e da violência”, afirma.

A psicóloga ressalta que a família tem um papel central nessa construção, pois é de dentro de casa que as primeiras noções de respeito, empatia, responsabilidade e convivência são aprendidas. Nesse contexto, Juliana defende que os meninos precisam

de referências positivas de masculinidade. “É preciso apresentar homens que sejam responsáveis, respeitosos, emocionalmente maduros, capazes de assumir responsabilidades, cuidar das pessoas e resolver conflitos sem recorrer à violência”, diz.

A escola, por sua vez, pode complementar esse processo ao promover a educação emocional, estimular o pensamento crítico, valorizar o respeito às diferenças e adotar uma postura de tolerância zero diante de manifestações de misoginia, inclusive em casos de cyberbullying entre estudantes.

Para Juliana, oferecer novos modelos de masculinidade é uma estratégia que beneficia toda a sociedade. “Os meninos não precisam de menos masculinidade; precisam de referências melhores de masculinidade. Quando ensinamos que força também significa autocontrole, empatia, responsabilidade e respeito, protegemos não apenas as meninas e as mulheres, mas os próprios meninos.”

Espaço seguro

Ao perceber a falta de espaços seguros onde os homens pudessem falar sobre si mesmos sem medo de julgamento, o psicoterapeuta corporal e educador social Paolo Chirola, 54 anos, decidiu, ao lado do colega Lucas Nóbrega, criar a Casa dos Homens. O projeto nasceu há 15 anos com o objetivo de oferecer um ambiente de acolhimento e reflexão sobre masculinidade, afetividade e relações interpessoais.

Segundo Paolo, trata-se de um grupo terapêutico voltado para homens que desejam compreender melhor a si mesmos e transformar a maneira como vivem seus