

Parte I

O Antes

*Não prometo um final feliz, mas garanto um começo
inesquecível...
(Simon-Poeta).*

Capítulo 1 – Pensando a masculinidade: expressões do homem heterossexual-cis no contexto dos relacionamentos amorosos e suas possibilidades

Na luta por um mundo de equilíbrio, desenvolvimento e igualdade para todos e todas, é fundamental uma nova atitude masculina na relação consigo e com os outros. (Relatório ONU Eles Por Elas - Pesquisa Qualitativa).

Considerações iniciais

Relacionamento, segundo o Dicionário Priberam (2008), significa ato de se relacionar, ligação entre duas pessoas e, segundo Skinner (1953/2003), trata-se de um repertório específico do comportamento social na interação entre duas ou mais pessoas que se comportam de maneira a influenciar o comportamento da outra. Consequentemente, por essa perspectiva, relacionamentos amorosos são, então, um conjunto de comportamentos sociais específicos. Logo, avaliar uma relação como saudável está sujeito à observação dos comportamentos de cada indivíduo em função do outro em prol do relacionamento, isto é, maiores habilidades comportamentais saudáveis aumentam a probabilidade de se estabelecerem relacionamentos saudáveis. O presente capítulo abordará alguns dos comportamentos dos homens, no cenário brasileiro, característicos do período que antecede ao engajamento deles em relacionamentos amorosos. São objetivos deste artigo analisar boa parte das atitudes masculinas fundamentadas na ideia do que é ser homem e como tais atitudes estão prejudicando, atualmente, o engajamento em relações amorosas, bem como apresentar novas possibilidades de um repertório menos prejudicial.

Primeiramente, vamos a uma conceituação indispensável para a compreensão deste texto. O que é Cisgênero? Cisgênero (Cis) é o

termo utilizado para se referir ao indivíduo que se identifica, em todos os aspectos, com o seu "gênero de nascença". A origem etimológica desse termo: cis significa "do mesmo lado" ou "ao lado de", em latim.

No homem heterossexual-cis, ao longo das épocas, agregaram-se ao seu modo de ser características específicas. Consequentemente, essas estabeleceram-se como critérios para representar o papel do homem masculino e seus comportamentos. Perpetuam-se alguns desses comportamentos, inclusive, desconsiderando-se o tempo e as mudanças que o avanço social está promovendo, por exemplo, características do homem enquanto provedor e aquele que traz o sustento para casa. Tal repertório, desenvolvido, talvez, desde a época das cavernas, na qual a mulher ficava com a prole e o homem saía à caça, sustenta-se até hoje. Mas, na sociedade contemporânea, as mulheres ocupam espaços e são igualmente capazes de serem provedoras do sustento de uma casa. Isso não as torna masculinas e elas não deixam de ser mulheres. Tal fato gera um conflito entre comportamento de prover versus 'ser homem'. O homem perpetua certos comportamentos para se identificar como tal, porém alguns desses modos de agir não pertencem e nem definem, exclusivamente, o que é ser homem, no sentido em que pessoas heterossexuais-cis entendem, qual seja, viris. Ao passo que essa dinâmica de rompimento cultural acontece, os relacionamentos se tornam mais difíceis de se estabelecer, visto que para alguns casais, junto com a dinâmica passivo-ativo que antes funcionava, agora o padrão ativo-ativo também se encaixa. De maneira alguma esse avanço social deve ser considerado um problema, o fato é que a partir da evolução e das mudanças sociais, podem ser ampliadas as perspectivas em relação ao modo de ser atual e os futuros repertórios, a fim de promover maior bem-estar ao indivíduo e aos que estão ao seu redor.

Segundo pesquisa feita pela ONU Mulheres (2016), em parceria com o portal 'Papo de Homem', a construção dos estereótipos da identidade masculina é expressa em nove ensinamentos: Cultura do herói, Expressão de violência,

Heterossexualidade, Restrição emocional, Capital viril, Pertencimento ao grupo, Sexo, Trabalho e Provedor (Majores informações sobre a pesquisa Ler 'Pesquisa Quali – Precisamos falar com os homens? Uma jornada pela igualdade de gênero'). Meninos se tornarão homens e durante sua fase de aprendizagem esses estereótipos, principalmente a agressividade/violência, pautam o que se espera deles enquanto futuros homens. Precisam ser fortes, precisam proteger as mulheres por 'serem mais frágeis', não levam desaforo para casa, precisam aprender a se defender sozinhos, entre outros ensinamentos. Aprendem a partir dos modelos e comportamentos já perpetuados na sociedade. A partir dessas condutas ensinadas, o homem se depara, ao longo da vida, com Tensões, conflitos de como ser e agir, muito a partir da ideia de que precisa provar ser homem. Ainda segundo estudo da ONU Mulheres (2016), os homens passam por tensões a respeito da sua vaidade e afeto para provar que são heterossexuais/viris – muitas vezes, mesmo não sendo heterossexuais, precisam provar que são fortes, poderosos, não se deprimem ou não se emocionam, precisam estar sempre preparados para uma relação sexual. Há um constante medo de perderem sua identidade masculina, a qual precisam provar e reproduzir a todo tempo, o que estimula a violência, preconceito, inabilidade social e obsessões por controle, poder, sexo e dinheiro.

Em diversos contextos é possível notar como essa construção da identidade do homem traz prejuízos aos outros e a si próprio. Por exemplo, durante uma crise financeira e demissão, muitos passam a sentir-se menos homem e impotentes. Nos relacionamentos não é diferente, falta repertório para expressar as emoções, dificilmente conseguem ter uma comunicação não agressiva e, até mesmo, deixam de explorar o prazer pelo corpo com receio de que isso não seja adequado para um homem. Logo, todo o prazer obtido concentra-se no pênis, que é o órgão representante de sua masculinidade – o que também se torna problema quando ele não “cumpre o seu dever”.

Outro ponto está nas estatísticas a respeito do feminicídio. Segundo o jornal G1, em matéria publicada no ano de 2019 no dia internacional da mulher (oito de março), ocorreram 1173 mortes por feminicídio no ano de 2018. O Brasil tem a quinta maior taxa de homicídios contra mulheres. Em boa parte dos casos, os agressores são parceiros ou ex-parceiros dessas mulheres. Entretanto, dificilmente os homens dão atenção a essas possibilidades prejudiciais até que, realmente, o problema aconteça, daí se torna mais difícil aceitar e saber lidar com a situação.

Expressões masculinas versus pré-relacionamentos

Começo aqui abordando a cultura do herói em função do êxito de se engajar em relações amorosas. Geralmente, o homem heterossexual-cis não pode ter medo de tentar algo com uma mulher, deve estar pronto para proteger as donzelas indefesas e salvar as princesas dos contos de fadas. Consequentemente, precisa mostrar sua força, além da física, sua força social, seu status, pois o mundo é violento e existe o bem e o mal a ser combatido. De acordo com o ONU MULHERES (2016):

A imagem do homem corajoso, forte e viril de um lado e da mulher sexy, delicada e doce, de outro, é comunicada de forma constante e por meio dos estereótipos do “herói” e da “princesa” (p. 20).

A identificação com a figura do herói acontece devido a manifestação de um ideal masculino com a perfeição física e quando o herói dos filmes se apresenta como alguém vivendo conflitos similares aos que um homem comum pode enfrentar. Assim sendo, um modelo de homem ideal atraente e bem-sucedido para atrair as pessoas, no caso mulheres, é estabelecido como regra. É comum em discussões sobre sedução e atração amorosa regrinhas como: demonstração de valor superior, comportamentos de um macho alpha, status de um homem protetor, não demonstrar muito

interesse, ser visto como desejado, não parecer afeminado, pagar a conta e ser cavalheiro.

Agregar valor à sua pessoa por meio desses aspectos fundamentados na cultura do herói para gerar atração tem sido uma prática comum entre os homens. Carros luxuosos, músculos, agressividade, ostentação financeira são alguns exemplos. Funciona, as pessoas se atraem por isso. Em curto prazo, realizam desejos e prazeres, conseguem ter interações amorosas, contudo, em longo prazo, sofrerão com a superficialidade das relações ou, até mesmo, com a solidão, quando não há mais o que ostentar ou quando isso já perdeu a graça. Para uma vida e um relacionamento saudável isso pode funcionar como um tiro no pé, pois, como seres humanos, as pessoas não conseguirão sustentar essa imagem sempre, o que colocará barreiras entre elas. E nos casos de quem não consegue estar dentro desse grupo, a pessoa sofrerá durante a tentativa de ser algo que não é muito comum, por exemplo, é o endividamento para agradar os outros e manter luxos. Logo, é mais positivo agregar valor enquanto um ser humano interessante, com boas habilidades de comunicação, assertividade, empatia, experiências de vida e saber expressar emoções, assim a pessoa será mais coerente com quem realmente é e não com o que alguns estereótipos estabeleceram que é o melhor. Além disso, boa parte dos estereótipos citados podem trazer consequências prejudiciais aos sujeitos que não se identificam com eles ou não se encaixam no padrão, bem como às pessoas ao seu redor na forma como são tratadas.

Certa vez, em palestra com jovens de 16 a 23 anos a respeito das possibilidades de uma masculinidade mais saudável, um dos participantes explicou que para ele era dever dele, enquanto homem, demonstrar para suas pretendentes que era um cara confiante, seguro, protetor e que se não tivesse condições de pagar a conta toda, nem convidaria para sair. Aprendeu isso com seus pais, argumentou sobre o cavalheirismo e concluiu sua fala com um “sei lá, só acho que tem que ser assim”. Apesar de sua certeza do seu dever, enquanto homem heterossexual-cis, ele concluiu com

um “sei lá” sobre o motivo da obrigação de se comportar de maneira específica. Foi apontado que é comum seguirem regras e deveres sem ao menos saber o porquê de as seguirem, sabendo apenas de onde elas surgiram. Ao escutar isso, o jovem ficou, visivelmente, abalado e sem palavras. Outro rapaz, logo em seguida, exclamou: “Ah, da próxima vez, então, eu vou perguntar se a *mina* quer pagar.” Alguns riram, mas abriu-se uma possibilidade à nova discussão: “Já pensaram se a outra pessoa está confortável e como ela se sente com aquilo? Ou apenas cumpriram seus deveres sem levar a outra pessoa em consideração?” Assim, ampliaram-se as perspectivas, perguntar para a outra pessoa pode ser uma alternativa a simplesmente exercerem seus “papéis”. Em momento algum colocou-se como errado o modo de ser daquelas pessoas, mas permitiu-se, através de discussão, novas possibilidades de interações interpessoais com seus possíveis futuros parceiros. Está tudo bem ser diferente do padrão dominante, não se torna menos ou mais masculino por isso, a ampliação das possibilidades relacionais permite um melhor convívio e certeza do que o sujeito gostaria de ser. Não apenas um “sei lá, tenho que ser assim”.

Também, notou-se como muitos deles abrem mão de realizar atividades em função do que devem demonstrar para os outros e como tentam reproduzir, de forma arbitrária, alguns desses padrões. Por exemplo, antes da discussão, pediu-se para cada um contribuir com acordos de convivência para que pudessem ter uma discussão mais agradável a todos, em alguns dos “acordos” estava escrito “mulheres, álcool e drogas”, totalmente fora de contexto e sem nenhum motivo para aquilo estar ali se não a própria necessidade de se afirmar como masculino, já que essas palavras estão ligadas a boa parte do mundo masculino tóxico.

Um homem de 49 anos, após o divórcio de um relacionamento de 20 anos, conta o quanto era difícil estabelecer novos relacionamentos. Não conseguia manter contato com as pessoas com as quais gostaria de ter algum tipo de relacionamento amoroso e sentia que muitas das mulheres que estavam interagindo com ele

tinham interesse financeiro. Aprofundando mais a conversa, notou-se que todas as ferramentas de atrair pessoas as quais ele proporcionava eram, praticamente, o status financeiro, roupas de marca, caminhonete de luxo, entre outros artifícios de valor material, reforçados pela cultura do herói. É claro que teriam interesseiros, pois faltavam habilidades sociais não envolvendo bens. Foi em um momento descontraído e mais intimista, num grupo de pessoas do seu convívio, quando conseguiu demonstrar sua vulnerabilidade, emoções e carinho, que ele, nas próprias palavras, encontrou o amor de sua vida. Não foram os bens, foi a experiência, as conversas, a escuta, o cuidado em se fazer, verdadeiramente, conectado àquela pessoa que fez com que ele se engajasse num relacionamento bastante feliz. Todas as noções de como ser para gerar atração foram configuradas. Sentiu-se melhor com ele mesmo e conseguiu, no relacionamento, uma felicidade e diversidade de experiências únicas. Sem medo de estar vulnerável e sem padrões para seguir, apenas vivendo um dia de cada vez.

As regras da heteronormatividade-cis para se conectar social e interpessoalmente permeiam os homens-cis, sobretudo os de etnia caucasiana, e, independentemente de sua sexualidade, qualquer indivíduo é tratado com descaso, humilhação e até violência caso fuja da regra heterossexual. Está recheada de estereótipos: como andar, como falar, como se vestir, como se comportar etc. O homem que segue o padrão está constantemente preocupado com o que vão pensar e se está adequado, se aquela blusa rosa pode ser usada ou se é “gay demais”. Torna-se, praticamente, um robô social na hora de interagir amorosamente com as pessoas, aplicando técnicas e seguindo regras que aprendeu ao longo da vida.

A empresa de desodorante Axe fez uma campanha de publicidade baseada em perguntas mais comuns feitas por homens, coletadas diretamente do Google (Link do vídeo: <https://youtu.be/0WySfa7x5q0>). Colocou-se no buscador “É ok para um cara...” e a função autocompletar do site apresentava as opções mais buscadas. Apareceram resultados como: “É ok para um cara usar rosa?”, “É ok para um cara gostar de gatos?”, “É ok

para um cara ser virgem?” e por aí vai. A publicidade conclui com a frase “É ok para um cara ser ele mesmo?”. Isso mostra o quanto caras estão buscando aprovação de normas heterossexuais e, a partir dessas, engajam-se em relações sociais, inclusive amorosas, deixando de lado quem realmente são.

Um exemplo comum é o comportamento de dançar. Os homens se restringem de tal atividade para preservar sua masculinidade/heterossexualidade e os que praticam acabam sendo considerados fora da regra e estereotipados como homossexual, sendo ou não. Dançar é uma arte bastante útil na hora de conquistar alguém e manter seus laços, uma expressão do corpo de fácil conexão com os outros, mas deixada de lado se não estiver sendo condizente com o meio social. Porém são muito comuns relatos de pessoas que se atraem ou têm interesse em homens que dançam. Isto é, homens com dificuldades de se engajar em relacionamentos poderiam usar a dança como ferramenta para conhecer pessoas e, quem sabe, estabelecer uma relação amorosa.

Explorar outros caminhos que, supostamente, fugiriam do heteronormativo é uma possibilidade de expressão masculina mais saudável, levando em consideração o fato de que a inibição da prática de atividades como a dança está atrelada a seguir o padrão e não ao que realmente quer o sujeito. Dançar não torna um homem menos homem ou menos masculino, pois é uma atividade do corpo, assim como caminhar e conversar.

Um aluno de dança de salão de um projeto de extensão de uma universidade relata que entrou nas aulas de dança com intenção de melhorar seu desempenho social, segundo ele, para “destravar”. Também disse ser um lugar interessante para se aproximar das pessoas, conhecê-las e, quem sabe, convidar para sair e estabelecer relacionamentos. Contraditoriamente, diz que não conta para ninguém a respeito, pois muita gente pode julgá-lo ou achar que ele não é heterossexual. Avalia que isso dificulta sua vida social, como se tivesse vidas paralelas.

Não há nada de errado em não querer que os outros saibam de sua vida toda, mas a partir do momento em que ele não estava no

contexto da dança, ele se tornava a pessoa que segue as regras e não dança. Não era julgado e não sofria com tipos de homofobia, porém deixava de aproveitar uma enorme parcela da sua vida que lhe fazia bem. Logo, o interessante seria se ele conseguisse ignorar as normas sociais masculinas heterossexuais, cheia de preconceitos, e aproveitasse para fazer em diversos contextos aquilo que ele gosta e lhe faz bem. O rapaz foi incentivado a isso e quando passou a realizar, conta que conseguiu aquilo que sempre quis. Diz ter “destravado”, ter muito mais contatos amorosos com as mulheres fora do contexto das aulas de dança, inclusive até seus amigos passaram a admirá-lo e invejá-lo, segundo ele, por ser um cara que dança.

A fragilidade masculina é disfarçada pelas expressões de força, da virilidade e outras citadas pela pesquisa da ONU MULHERES (2016). Tão frágil que se não se cumprir os requisitos a masculinidade está em jogo a ponto de não existir mais (?!?).

Outro exemplo de expressões masculinas antes dos relacionamentos é a necessidade de dar em cima de alguém para não perder a oportunidade ou garantir um número maior de mulheres. Que homem nunca ouviu de outro, quando começou a namorar ou se casou, o famoso “Game over”, como se a vida tivesse acabado, pois não poderá mais acumular quantidade e dar em cima de todo mundo? Vale mais a quantidade do que a qualidade de uma boa experiência. No fim, não ficar com ninguém e ser reconhecido como o ‘pegador’, pronto para próximas. Por exemplo, o relato de um homem de 28 anos, retirado da Pesquisa Quali (ONU MULHERES, 2016, p. 23):

Meu pai dizia que eu tinha de transar com todas as mulheres até os 30 anos e depois escolher uma pra casar e para conseguir isso, valia tudo: dar bebidas, passear de carro, pagar jantares, dar presentes [...].

Um Jovem de 22 anos relata sua experiência de carnaval quando um pouco mais novo. Seus amigos apostavam quem “pegaria mais”, inclusive, tinham um jogo de pontuações.

Mulheres “mais gostosas” = 5 pontos, mulheres bonitas = 3 pontos, mulher trabalhando no evento = 6 pontos, e por aí vai. Brincadeira “inocente” de adolescente no carnaval. No final do dia, ao fazer as contas das pontuações, ele sempre perdia. Seus amigos acumulavam de 20 a 30 pontos, ele só conseguia alguns poucos pontos, quando conseguia. Daí, o perdedor era responsável por pagar algumas bebidas para os outros. Podemos olhar para isso como brincadeira, “coisa de garoto”. Mas, por trás disso, percebemos que as mulheres são tratadas como objetos, cria-se uma competitividade entre os homens para decidir quem é melhor enquanto homem e o perdedor tem prejuízos financeiros em relação aos outros. Além de que perder nesse jogo significa ser, nas próprias palavras do rapaz, “Lerdo, vacilão ou viadinho”. Uma competição “inocente” que traz prejuízos nada pequenos. O mesmo rapaz conta que passou boa parte da sua vida se isolando de eventos, mesmo querendo participar, por conta dessas competições ou pressões dos amigos. Conta que gostava dos amigos, não tinha problemas com eles, mas não sabia o que fazer naquelas situações, não achava certo e, de alguma maneira, se expressasse isso era como se ele estivesse errado. Certa vez, forçaram-no a beijar uma menina, seguraram ele e a menina, um de frente para o outro, e soltaram, apenas, quando se beijaram.

Dentre várias implicações, o exemplo acima mostra o quanto homens competem entre si e forçam outras pessoas a entrarem nessa competição. As mulheres se tornam objetos da competição sem ao menos saberem que existe uma. Outra coisa, quem não cumpre a meta passa a sentir-se menos homem e passa a acreditar que não conseguirá estabelecer relacionamentos amorosos como os outros. O rapaz passa a evitar relacionar-se, quase todas as experiências de relações afetivas são sob pressão, logo se torna aversivo estar nesse tipo de contexto e ele adquire um repertório de esquiva.

Segundo Sidman (1989/2001), a desvantagem do comportamento de esquiva é que ele empobrece o repertório comportamental do indivíduo, pois este passa a evitar as

contingências da vida que poderiam ampliar seu repertório, sob controle do que aconteceu anteriormente. Além disso, contingências de esquiva são coercitivas e se caracterizam pela presença de fortes respostas emocionais como raiva, tensão, medo e ansiedade.

Não há ganhador, em termos de relacionamento saudável. Quem está sob pressão e perde a competição pode desenvolver inabilidade social e quem “ganha” o jogo se torna alguém com falta de empatia e egoísta, muito provável, uma pessoa com dificuldades de se engajar em relacionamentos, fica só no primeiro encontro.

Outro ponto em relação à competitividade é o fato de que homens não aceitam “perder” para mulheres. Com o avanço da sociedade, as mulheres se mostraram bastante capazes de muitas tarefas, antes, exclusivas dos homens. Ao se depararem com isso, no período anterior aos relacionamentos, homens perdem sua capacidade, sentem-se menos importantes e potentes. “Minha mulher ganha mais do que eu e isso me deixa irritado. Não me sinto competente” (Homem de 36 anos).

Segundo uma matéria escrita por Filipe Isensee (2019), no site da editora Sextante, um dos repertórios comportamentais mais nocivos para os relacionamentos é o da competitividade. Uma disputa pelo controle, pelo espaço no armário, pela razão. Ambiente de tensão, em que tudo vira motivo de queixas ou sabotagens. Quando resolvem passar a limpo os desdobramentos desse mal-estar, o risco de tudo desandar de vez é grande. “No calor da discussão que foi tão postergada, a pessoa que sempre engoliu as ofensas vomita tudo que causava indigestão e se sente aliviada de todas aquelas toxinas” explica a psicanalista Lígia Guerra¹. (ISENSEE, 2019).

Outro ponto a ser levantado é que os homens não costumam se preocupar com a própria saúde. Segundo o Ministério da Saúde (BRASIL, 2016), quase um terço dos homens brasileiros não procura serviços de saúde para acompanhar seu estado e não busca

¹ <https://www.sextante.com.br/tag/relacionamentos/>

auxílio para melhorar a qualidade de vida. Qualidade de vida e saúde envolvem autoconhecimento e, antes mesmo de se relacionar, o autoconhecimento é primordial. Uma vez que os relacionamentos têm funções para cada indivíduo, isso, de maneira alguma, deve ser confundido com a individualidade de cada um. São duas pessoas ou mais compartilhando algo, mas não é o todo da própria pessoa em si pertencente ao relacionamento.

Percebe-se, então, levando em consideração os estereótipos apresentados pelas pesquisas, incluindo o da ONU Mulheres (2016), que os homens estão reproduzindo estereótipos e buscando ser homem masculino sem ao menos buscarem autoconhecimento. Isso pode levar a diversos problemas no momento das interações amorosas. Se esperam um dia estabelecer relacionamentos saudáveis, é interessante que busquem cuidar da sua individualidade, como um todo, de forma mais saudável primeiro. Assim, o repertório de habilidades na interação com o outro será cada vez mais aprimorado e permitirá novas perspectivas de ser e de se relacionar.

Muitas outras histórias como as citadas ao longo deste capítulo são comuns à grande maioria dos homens. Existem milhares de relatos destas e outras situações que envolvem o sofrimento dos homens em relação a cumprir o seu papel e como isso os afeta na hora de se relacionarem. Portanto, é de suma importância que os homens, antes mesmo das relações, procurem autoconhecimento e formas de repensar suas atitudes. Preocupando-se com o próprio comportamento, isto é, buscando bem-estar e uma vida saudável, existem chances maiores de estabelecerem bons relacionamentos. Para tal, valho-me do sábio conhecimento de Skinner (1975, p. VIII) ao afirmar: “Não considere nenhuma prática como imutável. Mude e esteja pronto a mudar novamente. Não aceite verdade eterna. Experimente”.

Segundo a pesquisa da ONU Mulheres em parceria com o portal Papo de Homem, algumas atitudes que os homens podem assumir, antes mesmo de se relacionarem, para se tornarem agentes de mudança social em prol de relacionamentos interpessoais mais

saudáveis são: questionar e confrontar outros homens; não interromper as mulheres; não subestimar ou desconfiar de sua capacidade; reconhecer que é machista – foram ensinados ao longo dos anos, inclusive pelas próprias mães, alguns repertórios de enaltecimento do homem; desenvolver uma comunicação não violenta ou não agressiva; não expor fotos ou vídeos íntimos de mulheres; evitar expor as vulnerabilidades das pessoas; demonstrar afeto; não se omitir de situações de abuso ou violência por parte de outros homens; conversar sobre temas como violência contra a mulher, masculinidade, sexualidade; estar aberto a aprender mais sobre o assunto; sair da zona de conforto da hegemonia do homem e nunca usar a força para ameaçar; aprender a ouvir as pessoas e tratá-las bem de acordo com o que elas consideram como bem; respeitar o outro, quem seja ele. Não há nada mais sedutor do que uma conversa harmoniosa, sincera e acolhedora.

Conscientizar os indivíduos para a desconstrução dos estereótipos de gênero nocivos começa por meio de questionamentos e atitudes que ajudem todos a se libertarem de um modelo único e obsoleto para as necessidades da atualidade. Começando no dia a dia, buscando alternativas aos padrões pré-estabelecidos, que, como se discutiu, funcionam, mas também acompanham prejuízos significativos aos indivíduos e aos que estão ao seu redor. E, assim, aprender novas possibilidades de relação entre homens e sua realidade, provendo mais saúde e bem-estar a si mesmo e ao meio em que vive.

As novas crenças sobre o que é ser homem serão construídas ao longo das próximas décadas, em resposta aos desafios que o modelo de masculinidade dominante enfrenta e seguirá enfrentando. Precisa-se estar de acordo com os avanços sociais e ser coerente com a igualdade entre as pessoas, acabar com a noção de que ser homem é ser melhor que os outros, dar espaço a uma noção melhor de amplas perspectivas do masculino e seus relacionamentos. A pesquisa ONU MULHERES (2016) ainda enfatiza: “Não tem que formatar o homem de outra maneira.

Tem que aceitar a diminuição [das regras e padrões] e transitar nela mulher, especialista, São Paulo” (p. 76).

Considerações finais

Para finalizar esse texto, referencio o entendimento da pesquisadora Brené Brown (2013), que afirma que coragem e vulnerabilidade são palavras sinônimas. Não há ato de coragem mais puro do que expor a própria vulnerabilidade. Diante das mudanças e dificuldades enfrentadas para se relacionar amorosamente é de suma importância que os homens comecem a expor sua vulnerabilidade. Tirem as máscaras construídas pelas regras e padrões sociais e estejam sensíveis a si mesmos e aos outros. Uma pessoa que se preocupa com melhorar o próprio comportamento está em melhores condições de estabelecer relacionamentos mais saudáveis.

Referências

- BRASIL. Ministério da Saúde. Um terço dos homens não acompanha o estado de saúde, 2016. Disponível em: <https://www.saude.gov.br/noticias/agencia-saude/25093-um-terco-dos-homens-nao-acompanha-o-estado-de-saude>. Acesso em: 19 de out., de 2019.
- BROWN, B. A **coragem de ser imperfeito**. Rio de Janeiro: Sextante, 2013.
- DICIONÁRIO PRIBERAM DA LÍNGUA PORTUGUESA. Porto, 2008. Disponível em: <http://www.priberam.pt/dlpo/relacionamento>. Acesso em: 06 de out. de 2019.
- ISENSEE, F. **Os comportamentos mais nocivos para os relacionamentos amorosos**. Rio de Janeiro: Sextante, 2019. Disponível em: <https://www.sextante.com.br/saude-e-familia/os-comportamentos-mais-nocivos-para-os-relacionamentos-amorosos/>. Acesso em: 19 de out. de 2019.

ONU MULHERES. 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. Acesso em: 19 de out. de 2019.

SIDMAN, M. **Coerção e suas implicações**. Trads. M. A. Andery e T. M. Sério. Campinas: Livro Pleno, 2001. (Trabalho original publicado em 1989).

SKINNER, B. F. **Ciência e comportamento humano**. Trads. J. C. Todorov; R. Azzì. São Paulo: Martins Fontes. 2003 (Trabalho original publicada em 1953).

_____. **Walden two: uma sociedade do futuro**. Trads. R. Moreno; N. R. Saraiva. São Paulo: Herder, 1975. (Trabalho original publicado em 1948).