

Quando ser forte adoece: Conservas culturais, masculinidades e sofrimento psíquico no psicodrama

Mab S. Abreu Nunes^{1*} 

RESUMO

Este artigo apresenta um ensaio teórico com articulação conceitual fundamentado em revisão crítica da literatura sobre masculinidades, teoria dos papéis e conservas culturais no psicodrama. O argumento central é que normatividades sociais de gênero (conservas culturais) incidem sobre a construção, a transformação e a cristalização dos papéis masculinos, enrijecendo-os e colocando em risco a estrutura funcional do próprio sujeito. A literatura analisada indica que normas de autossuficiência, provisão, controle emocional e desempenho podem restringir espontaneidade e redes relacionais e recaem no corpo, no vínculo, no sofrimento psíquico e na procura por cuidado. Propõe-se um acesso à masculinidade vulnerável como operador clínico-ético não como nova essência, mas com a capacidade de reconhecer afetos e limites, localizar privilégios e opressões e responsabilizar-se pelos efeitos da própria dor nos vínculos.

PALAVRAS-CHAVE: Masculinidade; Psicodrama; Gênero.

When being strong makes you sick: Cultural preserves, masculinities,
and psychological suffering in psychodrama

ABSTRACT

This article presents a theoretical essay grounded in a critical literature review and conceptually articulating masculinities, role theory, and cultural conserves in psychodrama. Its central argument is that social gender norms, understood as cultural conserves, affect the construction, transformation, and crystallization of male roles, making these roles rigid and placing the subject's own functional structure at risk. The literature review indicates that norms of self-reliance, breadwinning, emotional control, and performance may restrict spontaneity and relational networks while affecting the body, interpersonal bonds, psychological distress, and help-seeking. Vulnerable masculinity is proposed as a clinical-ethical operator, not as a new essence, but as the capacity to recognize emotions and limits, situate privileges and forms of oppression, and take responsibility for the effects of one's own pain on interpersonal bonds.

KEYWORDS: Masculinity; Psychodrama; Gender.

Cuando la fortaleza te enferma: Convenciones culturales, masculinidades y
sufrimiento psicológico en la psicoterapia

RESUMEN

Este artículo presenta un ensayo teórico de articulación conceptual, fundamentado en una revisión crítica de la literatura sobre masculinidades, teoría de los roles y conservas culturales en el psicodrama. Su argumento central sostiene que las normatividades sociales de género comprendidas como conservas culturales inciden en la construcción, la transformación y la cristalización de los roles masculinos, rigidizándolos y poniendo en riesgo la estructura funcional del propio sujeto. La literatura analizada indica que las normas de autossuficiencia, provisión, control emocional y desempeño pueden restringir la espontaneidad y las redes relacionales, además de incidir en el cuerpo, los vínculos, el sufrimiento psíquico y la búsqueda de atención. Se propone la masculinidad vulnerable como un operador clínico-ético, no como una nueva esencia, sino como la capacidad de reconocer afectos y límites, situar privilegios y opresiones y responsabilizarse por los efectos del propio dolor en los vínculos.

PALABRAS CLAVE: Masculinidad; Psicodrama; Género.

1. Profissionais Integrados – Aracaju (SE), Brasil.

*Autora correspondente: psimababreu@gmail.com

Recebido: 5 jul. 2026 | Aceito: 16 ago. 2026

Editora de seção: Marília Meneghetti Bruhn 

INTRODUÇÃO

O sofrimento do homem contemporâneo não é um desvio intrapsíquico abstrato, mas o efeito da cristalização de papéis que exigem autossuficiência, vigor e controle emocional, gerando silenciamento e somatizações (Bustos, 2003; Schweitzer & Kersbaumer, 2022). Utilizando a contribuição de Silvestri (2025) sobre as matrizes em disputa, o gênero opera na matriz social definindo quais papéis são legíveis, recompensados ou interditados, e assim se desenvolvem as masculinidades não como essência, mas como configurações práticas historicamente situadas e intersectadas por marcadores sociais de poder (Connell & Messerschmidt, 2005).

Perguntar o que é ser homem parece convocar uma definição, porém a literatura contemporânea desloca essa questão do terreno da essência para o campo das relações. Em uma perspectiva não essencialista, masculinidades não são um atributo natural dos corpos, mas uma configuração histórica de práticas, discursos, afetos, posições sociais e *performances* corporificadas. Existem no plural porque variam entre contextos e porque diferentes sujeitos se relacionam de modos distintos com modelos culturalmente legitimados (Connell & Messerschmidt, 2005).

A passagem do singular *masculinidade* para o plural *masculinidades* não elimina os efeitos materiais das normas. Ao contrário, permite analisar como certas prescrições se repetem em diferentes trajetórias: ser forte, produtivo, sexualmente afirmativo, autossuficiente, provedor, emocionalmente controlado e disponível para o risco. Esses atributos não permanecem no plano das ideias; eles orientam a postura corporal, a distribuição de tarefas, o lugar ocupado nas relações conjugais, a maneira de interpretar sintomas e a disponibilidade para procurar ajuda. A masculinidade é aprendida em instituições, grupos e cenas cotidianas que validam algumas respostas e constroem outras, compondo dispositivos relacionais duráveis que podem sobreviver mesmo quando o sujeito já os questiona conscientemente (Beiras et al., 2007; Bento, 1999).

No psicodrama a discussão sobre masculinidades traz aprofundamento diante da teoria dos papéis e da influência das conservas culturais (Moreno, 1993; Schweitzer & Kersbaumer, 2022; Schweitzer et al., 2023). Os papéis organizam formas de agir e relacionar-se, mas quando tais papéis são cristalizados ou quando a pessoa dispõe de repertório estreito, podem se tornar produtores de sofrimento, executando respostas automatizadas ou limitantes. Nesse contexto as masculinidades tradicionais tendem a se apresentar como uma conserva cultural para preservar práticas socialmente produzidas, naturalizando assimetrias relacionais na perspectiva de gênero. O desafio clínico não consiste em eliminar toda a conserva, mas recuperar espontaneidade suficiente para revisá-la, contextualizá-la e produzir respostas adequadas ao presente (Aidar, 2007; Moreno, 1993; Schweitzer & Kersbaumer, 2022).

Silvestri (2025) aprofunda esse ponto ao propor o deslocamento da expressão “papéis de gênero” para “papéis associados ao gênero”. Papéis não pertencem naturalmente a corpos masculinos ou femininos; são vinculados a determinados corpos por operações materiais e discursivas. Ao aproximar Moreno e Butler, Silvestri (2025) afirma ainda que é possível perceber que o modelo heteronormativo atua como interferência no espaçotempo de produção corpopolítica de sexos-gêneros. Pares como masculino/feminino funcionam como contrapapéis que organizam movimentos, interdições e possibilidades de reconhecimento complementares e não rígidas. Assim, gênero deve aparecer no papel como conteúdo temático, e não como regime de inteligibilidade que define os modos de agir reconhecidos como masculinos, femininos, adequados, desviantes ou ameaçadores. Nesse sentido, o gênero não está simplesmente como conteúdo individual, mas participa da construção social.

As masculinidades constituem um campo fértil para essa análise, porque os homens podem experimentar simultaneamente vantagens estruturais e riscos pessoais para eles mesmos. A posição masculina pode ser associada a autoridade, reconhecimento e maior circulação em espaços de poder, ao mesmo tempo que o sujeito é socializado para silenciar as próprias necessidades, evitar compartilhamento emocional, provar competência e transformar vulnerabilidade em segredo. O sofrimento produzido por essas normas não apaga privilégios, assim como o reconhecimento de privilégios não torna irrelevante a dor. Uma abordagem relacional precisa sustentar as duas dimensões sem converter os homens apenas em opressores ou apenas em vítimas (Baére & Zanello, 2020; Vomero, 2022).

A clínica com homens frequentemente encontra sofrimentos que chegam disfarçados de problemas de desempenho, conflitos conjugais, irritabilidade, uso de álcool, excesso de trabalho, sensação de fracasso, isolamento e dificuldade de tomar decisões emocionais e afetivas, o que a autora sintetiza como risco entre impressionar e pressionar-se. A procura por cuidado pode ser adiada porque admitir sofrimento ameaça o papel idealizado de autossuficiência.

A revisão sistemática de Seidler et al. (2016) identificou que normas masculinas tradicionais interferem no reconhecimento da depressão, na comunicação do sofrimento e na utilização de serviços, sugerindo que a simples oferta de atendimento não garante acesso subjetivo ao cuidado. Devemos considerar os fatores sociais cristalizados como contrafluxo clínico. A pergunta clínica passa a ser não apenas “o que esse homem sente?”, mas “quais consequências ele poderá antecipar se reconhecer e comunicar o que sente?”.

O psicodrama oferece técnicas e recursos para transformar normas abstratas em relações concretas e observáveis. O átomo social, a inversão de papéis, o espelho, o solilóquio, o desdobramento do eu e o sociodrama permitem visualizar redes vinculares, experimentar diferentes perspectivas, dar forma aos conflitos e investigar as complementaridades que sustentam determinado papel (Gonçalves et al., 1988; Monteiro, 1998; Moreno, 2006). O encontro Eu-Tu, contudo, pressupõe considerar tanto a singularidade do sujeito quanto os marcadores históricos e sociais que distribuem desigualmente as possibilidades de reconhecimento (Fonseca, 2008; Vomero, 2022).

A análise clínica e sociométrica das masculinidades requer a articulação entre os níveis micro e macrosocial. O primeiro compreende respostas neurobiológicas e comportamentais imediatas, padrões de linguagem e manifestações sutis de evitação da vulnerabilidade, enquanto o segundo abrange estruturas histórico-culturais de poder e exigências sistêmicas de produtividade. No psicodrama, essa articulação encontra sustentação na teoria dos papéis e no conceito de conserva cultural. Para a socionomia de Jacob Levy Moreno (1993), o sofrimento psíquico dos homens contemporâneos não pode ser reduzido a um desvio individual e isolado, pois também se constitui em processos sociais de aprendizagem, reprodução e cristalização dos papéis.

Este artigo objetivou construir uma interlocução crítica entre os estudos das masculinidades, a teoria psicodramática e a saúde mental. Diante disso, formularam-se as seguintes questões: de que modo a rigidez dos papéis associados ao gênero contribui para o sofrimento psíquico dos homens? Como o psicodrama pode favorecer o reconhecimento e a transformação desses papéis?

MÉTODO

Este artigo configura-se como ensaio teórico de articulação conceitual fundamentado em revisão crítica da literatura. Esse delineamento foi escolhido porque o objetivo do estudo não é realizar um levantamento exaustivo, sistemático ou metanalítico, mas construir uma interlocução entre teoria psicodramática dos papéis, conservas culturais, masculinidades e saúde mental. O ensaio teórico permite examinar criticamente conceitos e estabelecer articulações interpretativas, sem pretensão de esgotamento sistemático da literatura (Meneghetti, 2011). A revisão crítica, por sua vez, favorece a integração conceitual de diferentes perspectivas e a construção de argumentos teóricos sobre um problema delimitado (Baumeister & Leary, 1997; Grant & Booth, 2009).

O *corpus* foi composto de modo intencional, com base em publicações consideradas relevantes para a articulação entre masculinidades, teoria dos papéis, conservas culturais, psicodrama, vínculo, reconhecimento e sofrimento psíquico masculino. Foram incluídos textos com contribuição conceitual, empírica ou técnico-clínica para compreender como normatividades associadas às masculinidades incidem sobre a constituição, a cristalização e a transformação dos papéis. Foram excluídas publicações nas quais masculinidade, gênero ou psicodrama aparecem apenas de modo periférico, sem contribuição direta para o problema do artigo.

As etapas analíticas foram definidas como operações de leitura, comparação e síntese. Em primeiro lugar, cada publicação foi lida separadamente, com identificação de objetivo, orientação teórica, método, conceitos centrais e contribuição para o

problema de pesquisa. Em seguida, os textos foram agrupados por aproximação temática. Depois, realizou-se identificação interpretativa das recorrências conceituais: força, provisão, controle emocional, corpo, vínculo, reconhecimento, sofrimento, grupos de socialização e transformação de papéis. Por fim, elaborou-se a síntese crítica em quatro eixos:

- Masculinidades;
- Corpo e hipervigilância dos papéis;
- Trabalho, provisão e sofrimento silencioso;
- Ação psicodramática, flexibilização de papéis e proposição da masculinidade vulnerável como operador clínico-ético.

Desse modo, a masculinidade vulnerável não foi tomada como categoria prévia de análise, mas como formulação conceitual construída da síntese crítica dos textos examinados.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Masculinidades

A análise do *corpus* indica que as masculinidades não podem ser compreendidas como atributo natural, universal ou estável dos homens, mas como configuração histórica e relacional de práticas, posições, expectativas e *performances*. A reformulação do conceito de masculinidade hegemônica por Connell e Messerschmidt (2005) reforça que não se trata de um modelo fixo, homogêneo ou universal de homem, mas de uma posição normativa historicamente situada, que organiza hierarquias entre homens, mulheres e masculinidades vulneráveis.

A masculinidade, portanto, é vivida como tarefa relacional: precisa ser reiterada, confirmada e defendida em diferentes cenas sociais. Bento (1999) evidencia essa tensão ao mostrar que homens podem questionar racionalmente os modelos tradicionais de masculinidade e, ainda assim, conservar dificuldades para chorar, pedir apoio, expressar medo ou assumir práticas culturalmente associadas ao feminino. A mudança aparece como processo contraditório, não como substituição linear do “homem tradicional” por um “novo homem”. Logo, os papéis associados ao masculino não expressam a natureza do homem, mas formas de ação reiteradas e reconhecidas em determinados contextos. Força, provisão, autoridade, contenção emocional e disponibilidade para o risco se tornam papéis valorizados, porque são socialmente sustentados por famílias, escolas, grupos de pares, instituições religiosas, espaços de trabalho e discursos culturais.

As conservas culturais, nesse sentido, não são apenas conteúdos herdados, mas formas socialmente estabilizadas de responder. Elas preservam práticas, valores e modos de relação que conferem continuidade à vida coletiva. Contudo, quando se cristalizam, podem restringir a espontaneidade e transformar respostas históricas em obrigações subjetivas. Nas masculinidades, isso ocorre quando determinados papéis associados ao masculino passam a operar como exigências de reconhecimento: ser forte, produtivo, heterossexualmente afirmativo, autossuficiente e emocionalmente controlado (Schweitzer & Kersbaumer, 2022; Schweitzer et al., 2023). O sofrimento psíquico emerge quando o repertório de papéis se estreita e o sujeito passa a depender da repetição de uma *performance* para manter pertencimento, valor e inteligibilidade social.

Aidar (2007) aproxima esse problema da teoria psicodramática ao compreender a identidade masculina como uma construção relacional sustentada por conservas culturais. As mudanças nas relações de gênero desestabilizam papéis anteriormente naturalizados e demandam respostas novas. A crise decorrente desse processo não representa necessariamente perda ou patologia; pode indicar que os papéis disponíveis deixaram de responder às exigências da experiência contemporânea. O risco consiste em enfrentar uma conserva mediante a criação de outra, como ocorre na idealização do homem sensível e desconstruído enquanto novo modelo normativo.

Bustos (2003) descreve o homem como desorientado diante do enfraquecimento das referências tradicionais que lhe prometiam reconhecimento em troca de vigor, liderança, provisão e potência. A perda desse mapa pode produzir angústia, mas também abrir espaço para a construção de outros caminhos. A força desse argumento reside em demonstrar que os benefícios simbólicos conferidos pelo papel masculino são acompanhados por uma exigência contínua de desempenho:

o homem precisa comprovar reiteradamente que merece o lugar que ocupa. A masculinidade torna-se, desse modo, uma tarefa permanentemente inacabada.

A contribuição de Silvestri (2025) permite refinar essa análise ao propor o deslocamento da expressão “papéis de gênero” para “papéis associados ao gênero”. Essa formulação evita tratar determinados papéis como naturalmente pertencentes a corpos masculinos ou femininos. Desse modo, papéis associados à força, autoridade e ação são aproximados do centro normativo do masculino, enquanto cuidado, ternura, dependência e vulnerabilidade tendem a ser deslocados para o campo do feminino ou do não masculino (Schweitzer et al., 2023). O gênero, portanto, não está simplesmente no papel; ele participa da matriz social que define quais papéis são mais disponíveis, reconhecíveis ou interditados para cada corpo.

Um homem pode reconhecer intelectualmente as desigualdades de gênero e, ainda assim, permanecer inserido em complementaridades que transferem o cuidado às mulheres, naturalizam sua autoridade ou punem manifestações de vulnerabilidade. A mudança exige, portanto, investigar as cenas sociais nas quais determinadas respostas masculinas se tornam possíveis, recompensadas ou perigosas, bem como experimentar outras formas de atuação e vinculação (Conceição & Auad, 2010; Nery, 2014).

Corpo e hipervigilância dos papéis

O segundo eixo da análise se refere à corporificação das masculinidades e à hipervigilância dos papéis. A literatura indica que as normas masculinas não permanecem restritas ao plano discursivo. Elas se inscrevem no corpo, nos gestos, na postura, no controle das emoções, no modo de ocupar o espaço e nas formas de responder ao olhar do outro. Beiras et al. (2007), ao analisarem super-heróis como artefatos culturais, mostram como o corpo masculino é associado à força, musculatura, resistência, juventude, ação e capacidade de combate. Tais imagens funcionam como pedagogia corporal, ensinando que o masculino legítimo deve aparecer como corpo disponível à *performance*, ao enfrentamento e ao domínio.

A masculinidade, nesse eixo, pode ser compreendida como papel que exige vigilância contínua. O homem aprende não apenas o que deve fazer, mas também o que deve evitar para não perder reconhecimento. Chorar, hesitar, pedir ajuda, demonstrar medo, recuar, depender ou desejar cuidado podem ser interpretados como sinais de falha no papel masculino. Bento (1999) mostra que a proibição do choro aparece precocemente na socialização dos meninos e é reforçada por famílias, escolas, instituições religiosas e grupos de pares. A emoção não desaparece; ela passa a ser administrada, ocultada ou convertida em expressões mais autorizadas, como irritabilidade, silêncio, hiperatividade laboral ou agressividade defensiva.

A noção de hipervigilância dos papéis ajuda a nomear esse processo. Trata-se da atenção constante às fronteiras do que pode ou não ser reconhecido como masculino em determinado grupo, levando o sujeito a monitorar estrategicamente o próprio corpo, a fala, os afetos e as condutas, para evitar sanções simbólicas ou concretas. Andréo et al. (2016) demonstram que a homofobia exerce função central nessa vigilância, pois não regula apenas homens gays ou dissidentes da heteronormatividade, mas também disciplina meninos e homens em geral. O insulto homofóbico atua como dispositivo de controle dos gestos, desejos, proximidades e expressões emocionais que ameaçam a inteligibilidade masculina, aprisionando os homens em formas cristalizadas de se relacionarem.

Com base na teoria dos papéis, pode-se compreender essa hipervigilância como efeito de uma conserva cultural que delimita rigidamente os contornos do papel masculino. A fronteira do papel se refere ao delineamento simbólico e relacional que define quais ações permanecem no campo reconhecido como masculino e quais são lançadas ao lugar do desvio, da fragilidade ou da feminização. Essa fronteira não é individual, mas grupal. Ela é produzida na matriz de identidade, nos grupos primários de socialização e nos grupos de pertencimento posteriores, nos quais certos papéis são confirmados e outros são ridicularizados, punidos ou silenciados.

Nesse contexto, a vulnerabilidade tende a ser vivida não apenas como exposição emocional, mas como risco de desorganização do reconhecimento. Quando a vulnerabilidade é culturalmente associada ao feminino, ao infantil ou à homossexualidade, o convite clínico para falar de sentimentos pode acionar defesas antes de produzir elaboração. O problema não é apenas uma

dificuldade intrapsíquica de nomear emoções, mas a antecipação de uma cena social na qual sentir, depender ou pedir ajuda pode significar perda de lugar. Por isso, a escuta clínica precisa investigar onde, diante de quem e com quais consequências o homem aprendeu a conter, esconder ou transformar seus afetos, afinal chorar, hesitar, expressar medo ou desejar cuidado pode ser percebido como perda de posição. Quando os homens adultos tentam flexibilizar essa aprendizagem, não enfrentam apenas uma dificuldade de vocabulário emocional; enfrentam também o receio de sanção social.

A vergonha atua como guardiã da fronteira do papel de gênero (Martins, 2025). Andréo et al. (2016) aprofundam essa análise ao situar a homofobia como mecanismo constitutivo das masculinidades hegemônicas.

Quando a vulnerabilidade é culturalmente associada ao feminino ou à homossexualidade, convidar um homem a falar de sentimentos pode acionar hipervigilância e sofrimento silencioso. A vigilância entre pares transforma a identidade masculina em *performance* permanentemente auditada.

Trabalho, provisão e sofrimento silencioso

O terceiro eixo evidencia a centralidade do trabalho e da provisão na constituição dos papéis masculinos. A literatura analisada indica que o valor social do homem é frequentemente articulado à capacidade de sustentar, produzir, resolver e manter controle sobre a própria vida e sobre a vida dos outros, estruturando a posição de provedor como lugar central.

Bustos (2003) descreve o homem diante do enfraquecimento de referências tradicionais que lhe prometiam reconhecimento em troca de vigor, liderança, potência e provisão. A masculinidade aparece como tarefa sensível e contraditória, pois precisa ser confirmada continuamente por desempenho, utilidade e capacidade de resposta.

Schweitzer e Kersbaumer (2022) contribuem para essa discussão ao analisarem, por meio do desdobramento do eu, como sustento, resistência e produtividade podem organizar a identidade masculina. No caso clínico apresentado pelas autoras, a redução da produtividade após um acidente não é vivida apenas como limitação funcional, mas como ameaça à condição de homem, marido, pai e filho. O sofrimento não decorre somente da perda de capacidade laboral, e sim da fusão entre papel profissional, valor pessoal e pertencimento familiar. Quando o homem deixa de produzir como antes, pode sentir que perdeu não apenas função, mas o próprio contorno de si. O trabalho continha história, orgulho e cuidado com a família, porém sua cristalização excluía o homem dos demais papéis e convertia a pausa em culpa. Ao reconhecer múltiplos eus, o protagonista pôde diferenciar responsabilidade de onipotência e provisão de presença.

Essa articulação revela como a conserva cultural da provisão pode restringir a espontaneidade (Schweitzer & Kersbaumer, 2022; Schweitzer et al., 2023). Trabalhar, sustentar e proteger não são, em si, problemas clínicos; podem expressar cuidado, compromisso e responsabilidade. A cristalização ocorre quando esses papéis se tornam únicos ou totalizantes, impedindo o sujeito de descansar, adoecer, pedir ajuda, dividir tarefas ou reconhecer limites. O homem passa a responder a qualquer demanda pela via da obrigação e da *performance*, como se a pausa ameaçasse sua legitimidade. A provisão, quando rigidificada, deixa de ser uma entre várias possibilidades de vínculo e converte-se em medida de valor existencial.

Silva e Danielski (2018) ampliam essa discussão ao examinarem redes relacionais e vínculo conjugal. O casamento pode reorganizar o átomo social masculino, modificando proximidades, afastamentos e expectativas de pertencimento. Em muitos casos, a intimidade masculina fica concentrada na relação conjugal, enquanto amizades e vínculos familiares permanecem organizados por atividade, produtividade ou função prática.

Nery (2014) oferece uma chave para compreender essa transformação sociométrica ao definir vínculo como organização afetiva e relacional cocriada. As pessoas não entram em relações como unidades isoladas, mas atualizam expectativas, fantasias, papéis complementares e histórias. Na conjugalidade, por exemplo, o papel de provedor pode ser sustentado tanto por convicções do homem quanto por expectativas familiares, arranjos econômicos e pactos silenciosos do casal, no entanto compreender a relação como cocriada não significa diluir assimetrias de poder. Um homem pode sentir-se aprisionado no papel de provedor e, simultaneamente, beneficiar-se da divisão sexual do trabalho e da naturalização do cuidado feminino.

A ideia de cocriação exige precisão ética. Relações são produzidas por respostas recíprocas, mas isso não significa simetria de poder nem responsabilidade equivalente em situações de violência. O sofrimento silencioso dos homens emerge nesse ponto como fenômeno relacional e político. A dor pode aparecer como irritabilidade, isolamento, excesso de trabalho, uso de álcool, queixas somáticas, sensação de fracasso, dificuldades conjugais ou comportamento de risco. Seidler et al. (2016) mostram que normas masculinas tradicionais interferem na identificação da depressão, na comunicação do sofrimento e na procura por serviços. Desse modo, perguntar apenas “você está triste?” pode ser insuficiente, porque muitos homens aprenderam a traduzir sofrimento em desempenho, raiva, silêncio ou colapso funcional.

A vulnerabilidade torna-se transformadora quando altera a circulação dos papéis: permite pedir ajuda sem impor resgate, receber cuidado sem naturalizá-lo como obrigação feminina e reconhecer a autonomia do outro. Nesse sentido, presença afetiva e responsabilidade doméstica são dimensões tão relevantes quanto a capacidade de nomear emoções. Uma clínica psicodramática sensível às masculinidades precisa ampliar as vias de acesso ao sofrimento, incorporando recursos corporais, relacionais, dramáticos e sociométricos. O problema clínico não é apenas fazer o homem falar, mas compreender quais papéis, conservas e grupos tornaram perigoso reconhecer a própria dor.

Baére e Zanello (2020), ao discutirem suicídio e masculinidades, reforçam que o sofrimento masculino não pode ser naturalizado como dado individual ou biológico. A maior mortalidade masculina precisa ser compreendida em articulação com menor procura por cuidado, métodos mais letais, exposição ao risco, uso de álcool, virilidade laborativa e dificuldade de reconhecer o sofrimento como legítimo.

A ordem de gênero que oferece privilégios a determinados homens também produz vulnerabilidades específicas, sobretudo quando as experiências são atravessadas por homofobia, racismo, precarização, desemprego ou isolamento. Assim, a análise das masculinidades exige sustentar simultaneamente sofrimento, poder e responsabilidade. A vergonha merece atenção particular, porque conecta sofrimento interno e audiência social. Diferentemente da culpa, focalizada em uma ação, a vergonha ameaça a identidade: não apenas “falhei”, mas “sou insuficiente como homem”. Ela pode produzir ocultamento, ataque defensivo, afastamento ou tentativas de restaurar poder. Reconhecer a vergonha não significa retirar responsabilidade por comportamentos agressivos. Pelo contrário, permite intervir antes que a dor seja convertida em domínio, humilhação do outro ou autodestruição.

O próprio atendimento psicológico pode reforçar o silenciamento quando pressupõe que o sofrimento legítimo precisa aparecer como verbalização emocional organizada, ignorando expressões externalizantes ou corporalizadas frequentemente associadas à socialização masculina. O método psicodramático favorece essa ampliação ao incorporar corpo, cena e ação.

Ação psicodramática, flexibilização de papéis e proposição de masculinidade vulnerável como operador clínico-ético

A ação psicodramática constitui um recurso privilegiado para investigar como as conservas culturais associadas às masculinidades se atualizam em papéis, vínculos e cenas concretas. Em pesquisa-ação realizada com dois homens adultos, o psicodrama bipessoal possibilitou identificar conservas culturais associadas ao papel de homem e favorecer respostas mais espontâneas diante da tensão entre estereótipos masculinos e expressão de vulnerabilidades (Schweitzer et al., 2023).

Se as normas masculinas são aprendidas em grupos de socialização e reiteradas por expectativas de força, provisão, controle emocional e desempenho, o psicodrama permite deslocar tais normas do plano abstrato para a cena dramatizada. Nesse processo, papéis aparentemente individuais podem ser compreendidos como produções relacionais sustentadas por contrapapéis, audiências internas e externas, redes sociométricas e formas de reconhecimento.

Conceição e Auad (2010) demonstram que o sociodrama pode revelar a distância entre discursos igualitários e respostas afetivas cristalizadas. Ao dramatizar relações de gênero, o grupo acessa contradições que nem sempre aparecem na opinião abstrata: desconforto, agressividade, perplexidade, riso, vergonha e resistência tornam-se materiais de trabalho. O sociodrama é especialmente relevante, porque as masculinidades não se constituem apenas na interioridade individual, mas em grupos

que ensinam, reconhecem e ajustam *performances*. Cenas de paternidade, divisão do trabalho doméstico, amizade, competição, assédio, cuidado, adoecimento e procura por ajuda permitem investigar o inconsciente grupal e as conservas culturais que organizam a experiência coletiva (Conceição & Auad, 2010; Moreno, 1993).

O psicodrama tem recursos particularmente relevantes para essa investigação, porque permite tornar visíveis as audiências interna e externa que sustentam a hipervigilância dos papéis masculinos. Por meio da concretização, do solilóquio, do espelho e da inversão de papéis, é possível dramatizar as figuras que vigiam, autorizam ou sancionam o papel masculino: pai, mãe, colegas, parceiros, líderes religiosos, chefias, personagens midiáticas, versões idealizadas de si mesmo, entre outros (Fonseca, 2008; Moreno, 1993). A cena permite deslocar a questão de “por que esse homem não fala?” para “em que matriz relacional falar se tornou perigoso?”. Esse deslocamento evita moralizar o silêncio masculino e permite compreendê-lo como resposta produzida em redes de reconhecimento e sanção.

A flexibilização de papéis, nesse sentido, não se reduz à expressão de características culturalmente classificadas como femininas. Não basta permitir que homens expressem ternura, dependência, medo ou desejo de cuidado se a própria divisão hierárquica entre masculino e feminino permanece normativamente naturalizada. A ampliação do repertório de papéis requer questionar por que determinadas ações foram generificadas, hierarquizadas e distribuídas como se pertencessem a corpos específicos. Cuidar, depender, recuar, acolher, chorar ou demonstrar ternura não precisam ser importados de uma suposta essência feminina, mas reconhecidos como possibilidades humanas, relacionais e psicodramaticamente desenvolvíveis (Andrêo et al., 2016; Conceição & Auad, 2010; Silvestri, 2025).

O desdobramento do eu, conforme discutido por Schweitzer e Kersbaumer (2022) e retomado por Schweitzer et al., (2023), permite trabalhar posições internas cristalizadas sem tratá-las como inimigas a serem eliminadas. O eu que exige produtividade, força ou controle pode ter cumprido funções protetivas importantes na história do sujeito. A direção psicodramática pode entrevistar cada posição, identificar sua origem, sua função, seu medo e seus custos. A flexibilização não consiste em substituir o “homem forte” pelo “homem vulnerável”, mas em permitir que força, cuidado, limite, dependência, responsabilidade e descanso coexistam como papéis possíveis. O objetivo não é produzir uma norma de sensibilidade obrigatória, e sim ampliar repertórios de resposta (Schweitzer & Kersbaumer, 2022; Schweitzer et al., 2023).

O átomo social acrescenta uma cartografia das redes relacionais e permite observar como as conservas culturais associadas às masculinidades se distribuem e se sustentam nos vínculos (Moreno, 2006; Silva & Danielski, 2018). Essa técnica possibilita investigar quem está próximo, quem foi afastado, quais relações dependem de desempenho e quais vínculos admitem reciprocidade, intimidade e cuidado. Silva e Danielski (2018), ao analisarem redes relacionais no vínculo conjugal, mostram que mudanças na conjugalidade podem reorganizar a circulação sociométrica masculina. Na prática clínica, essa leitura propicia perguntar não apenas o que o homem sente, mas quem pode vê-lo vulnerável, quem sustenta sua posição de provedor, quem recebe seus efeitos de controle e quais relações se tornam possíveis quando o papel masculino se flexibiliza.

A clínica deve investigar como o vínculo é mantido, quem realiza o cuidado invisível, quem dispõe de renda, tempo e decisão e quais riscos cada pessoa enfrenta ao alterar determinado acordo relacional. A compreensão relacional não pode dissolver a responsabilidade do agente em uma abstração sistêmica da conserva cultural. Um homem pode sentir-se aprisionado no papel de provedor e, simultaneamente, beneficiar-se da divisão sexual do trabalho, do cuidado naturalizado como feminino ou da autoridade conferida pela posição masculina. Assim, vínculo, conserva cultural e poder precisam ser analisados conjuntamente (Nery, 2014; Vomero, 2022). Um homem pode expressar sofrimento e continuar controlando a parceira, monopolizando decisões ou exigindo cuidado sem reciprocidade. Por isso, a masculinidade vulnerável não deve ser confundida com a simples verbalização da dor. Ela se torna clinicamente relevante quando altera a circulação dos papéis: permite pedir ajuda sem impor resgate, receber cuidado sem naturalizá-lo como obrigação feminina, reconhecer a autonomia do outro e responsabilizar-se pelos efeitos da própria dor nos vínculos (Nery, 2014; Silva & Danielski, 2018; Vomero, 2022).

Nesse percurso, a masculinidade vulnerável pode ser compreendida como operador clínico-ético. A expressão não designa um tipo de homem, uma identidade superior ou um conjunto fixo de características. Tampouco pretende substituir a masculinidade hegemônica/tradicional por uma nova conserva de sensibilidade obrigatória. Refere-se a uma possibilidade relacional decorrente da flexibilização de papéis: reconhecer afetos e limites, aceitar interdependência, localizar privilégios e opressões e responder pelos efeitos das próprias ações. Trata-se de uma qualidade de relação com os próprios papéis e com os outros, e não de uma essência masculina.

A sequência dos movimentos propostos para a masculinidade vulnerável não deve ser compreendida como etapa rígida de desenvolvimento do papel, nem como protocolo clínico universal. Ela corresponde a uma organização interpretativa construída da articulação entre teoria dos papéis, conservas culturais, vínculo e reconhecimento. O primeiro movimento é o reconhecimento intrapsíquico, no qual o sujeito discrimina afetos, necessidades, medos e conflitos entre papéis. O segundo é o reconhecimento relacional, no qual investiga como seus papéis são complementados nos vínculos e quais efeitos produzem nos outros. O terceiro é a localização sociopolítica, que impede universalizar a experiência masculina e permite reconhecer privilégios, opressões e condições materiais. O quarto é a responsabilização ética, pela qual o sujeito passa a responder pelos efeitos de suas ações sem usar a origem social da conserva como justificativa para sua reprodução.

Esses movimentos mantêm relação com o desenvolvimento de papéis, mas não reproduzem linearmente suas etapas clássicas. A contribuição está em formular uma leitura clínica e ética da flexibilização dos papéis masculinos. Sem reconhecimento intrapsíquico, a responsabilização pode ser vivida apenas como acusação externa. Sem reconhecimento relacional, a expressão emocional pode permanecer autocentrada. Sem localização sociopolítica, a clínica corre o risco de transformar uma experiência situada em parâmetro geral. Sem responsabilização, a compreensão histórica das conservas pode converter-se em desculpa para a manutenção de assimetrias. Por isso, a masculinidade vulnerável articula acolhimento e confronto, cuidado e limite, singularidade e estrutura.

As perguntas clínicas derivadas dessa discussão não devem ser tratadas como hipóteses diagnósticas nem como *checklist* normativo. Elas funcionam como diretrizes de investigação clínica, não exaustivas, construídas com base na literatura analisada. Interessa investigar quais papéis concentram valor para aquele homem, como ele reage ao fracasso, quem pode vê-lo vulnerável, como trabalho e provisão organizam sua identidade, quais vínculos oferecem reciprocidade, como sexualidade, raça, classe, território e geração atravessam sua experiência e quais efeitos sua dor produz nas relações. Essas diretrizes não pretendem definir um modo correto de ser homem, mas ampliar a escuta para os modos como as conservas culturais das masculinidades se atualizam em cenas, corpos e vínculos.

Em situações de violência, a abordagem da vulnerabilidade exige limites claros. O sofrimento do autor não deve ocupar o lugar da segurança da pessoa atingida. A intervenção precisa diferenciar explicação e desculpa, validar emoções sem legitimar condutas e construir responsabilidade concreta. A inversão de papéis pode favorecer a percepção do impacto, mas não deve ser usada para simular empatia, pressionar reconciliação ou deslocar a responsabilidade para a pessoa atingida, expondo-a a um possível retorno ao lugar de sofrimento. Encaminhamentos legais, redes de proteção e protocolos especializados permanecem necessários.

Nesse sentido, o psicodrama contribui para a transformação das masculinidades ao oferecer um dispositivo de experimentação de papéis. A mudança não se limita à reflexão intelectual sobre normas de gênero e exige cenas nas quais o sujeito possa ensaiar respostas novas, inverter perspectivas, reconhecer complementaridades, reparar danos, pedir ajuda, receber limites e experimentar pertencimentos menos dependentes da invulnerabilidade. A espontaneidade, aqui, não é improvisação sem história, mas capacidade de responder de modo adequado a situações atuais, sem permanecer capturado por respostas cristalizadas (Schweitzer et al., 2023). A masculinidade vulnerável, como operador clínico-ético, nomeia essa possibilidade de ampliação: um homem pode reconhecer sua dor sem transformá-la em silêncio, domínio ou destruição.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este artigo analisou como as conservas culturais associadas às masculinidades incidem sobre a constituição, a cristalização e a transformação dos papéis masculinos, tomando a teoria psicodramática dos papéis como eixo de articulação conceitual. A discussão permitiu compreender que as masculinidades não correspondem a essências naturais dos homens, mas a formas relacionais, corporificadas e historicamente situadas de ocupar papéis em grupos, vínculos e instituições. Normas de força, provisão, controle emocional, desempenho corporal e heterossexualidade compulsória podem oferecer reconhecimento e pertencimento, mas também restringir espontaneidade, empobrecer redes relacionais e dificultar a procura por cuidado.

A articulação entre teoria dos papéis, matriz de identidade e conservas culturais mostrou que os papéis associados ao masculino são aprendidos e reiterados em grupos de socialização. Família, escola, pares, religião, trabalho, mídia e instituições produzem cenas nas quais certos modos de agir são reconhecidos como masculinos, enquanto outros são interditados, ridicularizados ou deslocados para o campo do feminino ou do não masculino. A noção de papéis associados ao gênero permite, assim, compreender que o gênero não está simplesmente no conteúdo do papel, mas na matriz social que distribui reconhecimento, autorização e sanção (Silvestri, 2025).

A análise também indicou que o sofrimento psíquico dos homens pode ser compreendido como efeito da rigidez dos papéis associados às masculinidades. O silêncio, a vergonha, a irritabilidade, o excesso de trabalho, a dificuldade de pedir ajuda e a hipervigilância do próprio corpo não são apenas expressões individuais, mas respostas produzidas em redes de reconhecimento e punição. Essa compreensão evita tanto a culpabilização simplista dos homens quanto sua vitimização abstrata. O sofrimento masculino precisa ser acolhido sem apagar privilégios, relações de poder e responsabilidades nos vínculos (Baére & Zanella, 2020; Seidler et al., 2016; Vomero, 2022).

O psicodrama contribui ao tornar essas conservas visíveis, dramatizáveis e passíveis de transformação, permitindo investigar como os papéis masculinos são sustentados, por quem são reconhecidos, quais contrapapéis os complementam e quais custos produzem para o sujeito e para seus vínculos. Sua potência está menos em ensinar uma nova forma correta de ser homem, mas em criar condições para que respostas automatizadas sejam reconhecidas, contextualizadas e recriadas (Conceição & Auad, 2010; Moreno, 1993; Schweitzer & Kersbaumer, 2022; Schweitzer et al., 2023).

A masculinidade vulnerável foi proposta como operador clínico-ético decorrente dessa possibilidade de flexibilização. Ela não designa uma nova essência masculina, uma identidade superior ou uma norma obrigatória de sensibilidade; amplia o repertório de papéis para que homens possam identificar interdependência, limites e necessidade de cuidado sem transformar a própria dor em domínio, violência ou destruição. Como operador clínico-ético, a masculinidade vulnerável exige simultaneamente acolhimento e responsabilização: reconhecer a origem social das conservas sem eximir o sujeito de responder pelos efeitos de seus comportamentos reproduzidos.

A interlocução entre psicodrama, masculinidades e teoria dos papéis envolve diversas variáveis e tenta desconstruir reducionismos e críticas individuais, como que homens são apenas beneficiários da ordem de gênero, e considerar os sofrimentos (mesmo que ainda não identificados) produzidos pelas exigências masculinas e torná-los responsáveis por também desconstruir privilégios, controle e desigualdades sustentados nos vínculos associados ao gênero normativo. Uma clínica ética precisa sustentar esta tensão: acolher a dor sem transformá-la em licença para dominar e confrontar a violência sem reduzir o sujeito definitivamente ao ato.

Este artigo não pretendeu esgotar a literatura sobre masculinidades, psicodrama ou saúde mental masculina, nem propor um protocolo clínico universal. Por configurar-se como ensaio teórico de articulação conceitual, sua contribuição está na construção de uma chave interpretativa para pensar a rigidez e a flexibilização dos papéis masculinos à luz das conservas culturais. Pesquisas futuras podem aprofundar empiricamente essa proposição em grupos psicodramáticos, atendimentos clínicos, contextos educativos, serviços de saúde e intervenções com homens em diferentes localizações sociais.

Também são necessários estudos que investiguem como raça, classe, território, sexualidade, identidade de gênero, geração, deficiência e condições materiais atravessam a constituição dos papéis masculinos (Schweitzer et al., 2023). A noção de singularização normativa indica que não existe uma experiência masculina universal, mas modos situados de receber, incorporar, negociar ou resistir às normas hegemônicas e não hegemônicas. Essa perspectiva pode ampliar a pesquisa e a prática psicodramática, evitando tanto generalizações abstratas quanto modelos normativos de transformação.

A transformação das masculinidades no psicodrama não consiste em negar a força, a provisão ou a responsabilidade, mas em retirar esses papéis do lugar de única forma legítima de existência. Pedir ajuda, descansar, reparar um dano, dividir cuidado, suportar incerteza, receber limite e reconhecer vulnerabilidade podem ser ações tão espontâneas quanto liderar ou prover, abrindo um campo de investigação clínica, ética e política: quais papéis podem emergir quando as masculinidades deixam de funcionar como conservas rígidas e passam a ser dramatizadas, questionadas e recriadas?

CONFLITO DE INTERESSES

Nada a declarar.

DECLARAÇÃO DE DISPONIBILIDADE DE DADOS

Todos os conjuntos de dados foram gerados ou analisados no presente estudo.

FINANCIAMENTO

Não aplicável.

DECLARAÇÃO SOBRE O USO DE FERRAMENTAS DE INTELIGÊNCIA ARTIFICIAL

Durante a elaboração e a revisão deste artigo, foi utilizada a ferramenta ChatGPT, da OpenAI, como apoio à organização argumentativa, à revisão linguística e à reformulação textual. A autora revisou criticamente todo o conteúdo, verificou as fontes e assume integral responsabilidade pela versão final.

AGRADECIMENTOS

Aos amigos que, por meio de escutas atentas e diálogos generosos, contribuíram para o amadurecimento das reflexões teóricas deste estudo. Expressa-se profunda gratidão aos pacientes, cuja confiança viabiliza constante e fecunda interlocução dialética entre a prática clínica e a experiência teórica. Ao meu amor, agradeço o suporte emocional contínuo, fundamental para a perseverança e dedicação à construção científica. Estende-se esse reconhecimento à editora de seção, Marília Meneghetti Bruhn, pela leitura atenta, interlocução qualificada e valiosas orientações ao longo de todo o processo editorial, bem como aos pareceristas anônimos, pelas contribuições que enriqueceram a versão final deste manuscrito.

REFERÊNCIAS

- Aidar, J. (2007). Um novo homem: Uma abordagem psicodramática da construção da identidade masculina. *Revista Brasileira de Psicodrama*, 15(2), 103-116.
- Andrêo, C., Peres, W. S., Tokuda, A. M. P., & Souza, L. L. (2016). Homofobia na construção das masculinidades hegemônicas: Queerizando as hierarquias entre gêneros. *Estudos e Pesquisas em Psicologia*, 16(1), 46-67. <https://doi.org/10.12957/epp.2016.24756>

- Baére, F., & Zanello, V. (2020). Suicídio e masculinidades: Uma análise por meio do gênero e das sexualidades. *Psicologia em Estudo*, 25, e44147. <https://doi.org/10.4025/psicoestud.v25i0.44147>
- Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (1997). Writing narrative literature reviews. *Review of General Psychology*, 1(3), 311-320. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.1.3.311>
- Beiras, A., Lodetti, A., Cabral, A. G., Toneli, M. J. F., & Raimundo, P. (2007). Gênero e super-heróis: O traçado do corpo masculino pela norma. *Psicologia & Sociedade*, 19(3), 62-67. <https://doi.org/10.1590/S0102-71822007000300010>
- Bento, B. A. M. (1999). A (re)construção da identidade masculina. *Revista de Ciências Humanas*, (26), 33-50. <https://doi.org/10.5007/%25x>
- Bustos, D. M. (2003). *Manual para um homem perdido*. Record.
- Conceição, M. I. G., & Auad, J. C. (2010). Compreendendo as relações de gênero por meio da vivência sociodramática. *Revista Brasileira de Psicodrama*, 18(2), 129-143. Recuperado de <https://revbraspsicodrama.org.br/rbp/article/view/135>
- Connell, R. W., & Messerschmidt, J. W. (2005). Hegemonic masculinity: Rethinking the concept. *Gender & Society*, 19(6), 829-859. <https://doi.org/10.1177/0891243205278639>
- Fonseca, J. (2008). *Psicodrama da loucura: Correlações entre Buber e Moreno* (7ª ed.). Ágora.
- Gonçalves, C. S., Wolff, J. R., & Almeida, W. C. (1988). *Lições de psicodrama: Introdução ao pensamento de J. L. Moreno*. Ágora.
- Grant, M. J., & Booth, A. (2009). A typology of reviews: An analysis of 14 review types and associated methodologies. *Health Information & Libraries Journal*, 26(2), 91-108. <https://doi.org/10.1111/j.1471-1842.2009.00848.x>
- Martins, D. S. (2025). Fronteira e gênero: Discutindo limites de atuação através dos manuais para parteiras (Inglaterra, século XVII). *Revista Historiar*, 17(32), 389-406. <https://historiar.uvanet.br/index.php/1/article/view/536>
- Meneghetti, F. K. (2011). O que é um ensaio-teórico? *Revista de Administração Contemporânea*, 15(2), 320-332. <https://doi.org/10.1590/S1415-65552011000200010>
- Monteiro, R. F. (Ed.). (1998). *Técnicas fundamentais do psicodrama* (2ª ed.). Ágora.
- Moreno, J. L. (1993). *Psicodrama*. Cultrix.
- Moreno, J. L. (2006). *Psicodrama: Teoria da ação e princípios na prática*. Daimon.
- Nery, M. P. (2014). *Vínculo e afetividade: Caminho das relações humanas* (3ª ed.). Ágora.
- Schweitzer, L., & Kersbaumer, L. M. (2022). Masculinidades e psicodrama: Contribuições da técnica do desdobramento do eu. *Revista Brasileira de Psicodrama*, 30, e0422. <https://doi.org/10.1590/psicodrama.v30.503>
- Schweitzer, L., Vidal, G. P., & Kersbaumer, L. M. (2023). Contribuições do psicodrama bipessoal sobre as masculinidades. *Revista Psicologia, Diversidade e Saúde*, 12, e5307. <https://doi.org/10.17267/2317-3394rps.2023.e5307>
- Seidler, Z. E., Dawes, A. J., Rice, S. M., Oliffe, J. L., & Dhillon, H. M. (2016). The role of masculinity in men's help-seeking for depression: A systematic review. *Clinical Psychology Review*, 49, 106-118. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2016.09.002>
- Silva, B. F., & Danielski, W. C. (2018). Vínculo conjugal: Um estudo psicodramático das redes relacionais do cônjuge masculino. *Revista Brasileira de Psicodrama*, 26(2), 23-35. Recuperado de <http://revbraspsicodrama.org.br/rbp/article/view/70/72>
- Silvestri, M. A. (2025). Matrizes em disputa: Criatividade, performatividade e psicodrama. *Revista Brasileira de Psicodrama*, 33, e1425. <https://doi.org/10.1590/psicodrama.v33.687>
- Vomero, L. S. Z. (2022). Decolonizando o conceito de reconhecimento (Eu-Tu). *Revista Brasileira de Psicodrama*, 30, e1422. <https://doi.org/10.1590/psicodrama.v30.576>