

# POR QUE OS HOMENS ESTÃO FAZENDO TERAPIA?

ENTENDA COMO A SUA VISÃO DE MASCULINIDADE ESTÁ IMPEDINDO VOCÊ DE SER MAIS FELIZ



PSICÓLOGO ISAAC JUNIOR

# SUMÁRIO

Por que os HOMENS estão fazendo terapia?	03
Nossa cultura	05
Transtornos que podem ser gerados pela cultura...	06
Vícios mais comuns dos homens...	08
Pornografia	09
Masturbação	10
Sexo	10
Comida	11
Jogos	11
Álcool	12
Cigarro/Maconha	13
Conclusão	14



# POR QUE OS HOMENS ESTÃO FAZENDO TERAPIA?

# Por que os homens estão fazendo terapia?

Fala aí, meu guerreiro!

Fico muito feliz em saber que você escolheu separar parte do seu tempo para ler este material.



**Isaac Junior**  
Psicólogo

O objetivo deste ebook é te levar a refletir sobre a masculinidade que conhecemos e sobre como alguns estereótipos do que é “ser HOMEM” têm atrapalhado você de desenvolver uma saúde mental satisfatória e, conseqüentemente, de viver mais leve e feliz.

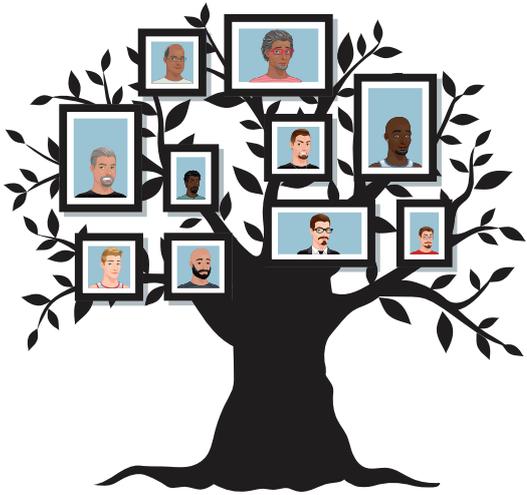
Antes de mais nada, entenda que na minha abordagem de trabalho, que é a Terapia Cognitivo-Comportamental, nós avaliamos que a origem da maior parte dos problemas psíquicos está nos pensamentos, pois são eles que geram as emoções que levam a um determinado comportamento.

Assim sendo, dependendo do modo como você interpreta as coisas, você pode estar alimentando emoções negativas que, se não forem compreendidas e validadas, podem te levar a comportamentos disfuncionais.



Tendo isso em mente...

# NOSSA CULTURA



Em geral, vivemos em uma cultura em que certas atitudes são “esperadas” de um HOMEM “macho alfa”. Entre elas: não chorar, não demonstrar sentimentos e emoções, ser o provedor financeiro do lar, ter o desempenho sexual de um ator pornô e ser forte o tempo todo (praticamente “inabalável”).

A visão que temos sobre a masculinidade passa pela educação que recebemos dos nossos pais, que aprenderam sobre o que é ser HOMEM com o avós... Geração após geração, estereótipos foram se solidificando e se tornando uma verdade na nossa mente. Enquanto não questionarmos esses aprendizados familiares, continuaremos alimentando esse ciclo disfuncional do que é caracterizado como masculinidade.

## Mas qual é o problema de pensar e manter esse ciclo?

É bem comum que algumas doenças psicológicas sejam o resultado dessa mentalidade e eu vou te explicar como isso acontece.



# TRANSTORNOS QUE PODEM SER GERADOS PELA CULTURA...

A ansiedade é o primeiro item dessa lista. É a demanda mais comum de todos os homens que atendo. Em maior ou menor grau ela está presente. Vamos entendê-la melhor agora. Venha comigo.

Todos temos ansiedade. É normal pensar no que temos que fazer, nas nossas responsabilidades, nos diferentes papéis sociais que exercemos como filhos, maridos, pais, irmãos, funcionários, chefes, amigos e afins. O problema aqui é quando essa preocupação com o futuro deixa de nos levar à ação e nos paralisa. Eu vou explicar.

Quando a sua ansiedade está dentro da “normalidade”, ela te faz planejar o seu dia, tirar o frango do freezer para você ter o que comer, limpar a casa porque seus parentes vão te visitar, fazer os relatórios do trabalho ou faculdade dentro do prazo para não se prejudicar... Ou seja, nestes casos, a ansiedade é positiva, pois te ajuda a resolver coisas de que você precisa.

O oposto disso é quando sua ansiedade te paralisa.



Você gasta tanto tempo pensando em tudo o que tem que fazer que fica cansado só de pensar no trabalho que aquilo vai dar. Como resultado dessa fadiga mental, você escolhe assistir um episódiozinho da sua série favorita e quando se dá por conta, se passaram 4 horas e você não fez nada do que precisava fazer. Qual a consequência disso? Você fica mais ansioso e culpado por ter perdido tempo e por não ter feito o que precisava fazer.

Para piorar a situação, a ansiedade vai além. Conforme o tempo passa, ela começa a afetar outras áreas da sua vida que antes não eram afetadas. Você começa a pensar se o seu desempenho no sexo está bom e aquelas broxadas esporádicas que você tinha começam a se tornar frequentes.

A ereção que você conseguia manter por toda a relação você não consegue mais manter e por quê? Porque você gasta mais energia pensando se vai dar certo dessa vez, do que se concentrando e aproveitando o momento presente.

É por essa razão que a disfunção erétil e a ejaculação precoce já estão presentes na vida de 30% a 50% dos homens. A principal causa? Os fatores psicológicos.

Aos poucos, a ansiedade vai tomando conta de todas as áreas da vida e você começa a perder o sentido da vida, não se sente mais capaz de fazer nada e é nesse momento que aparece a depressão com origem na ansiedade.

Com certeza, essa não é a única causa possível para a depressão. Existem outras causas como: fatores genéticos, história de vida marcada por traumas como a perda de um ente querido, uma doença, histórico de abuso na infância e adolescência, enfim, vários motivos podem ser os causadores.

Independente da origem, alguns sintomas são padrão como o desânimo, a falta de energia para fazer coisas que antes eram comuns, perda do interesse ou prazer nas coisas, perda ou ganho de peso, falta de sono ou sono demais, sentimento de inutilidade ou culpa em excesso e, em casos mais graves, pensamentos recorrentes relacionados à morte.

Agora imaginem um homem que foi criado e reforçado socialmente que sentir qualquer uma dessas coisas é sinal de "fraqueza" e de que ele não é "homem o suficiente". Para piorar, quando ele consegue coragem para falar com alguém da família ou um amigo sobre as coisas que ele tem sentido, a resposta que ele recebe é que isso tudo é "frescura" e que ele deveria arrumar um lote para capinar e orar mais para isso passar.



Gradativamente, é bem provável que o quadro desse homem piore, os sintomas vão se tornar cada vez mais fortes. Na busca desesperada por aliviar tudo isso que ele tem sentido, ele encontra em algum vício, ou alguns, para ser mais honesto, suas válvulas de escape.

# VÍCIOS MAIS COMUNS DOS HOMENS...

Entendendo que os vícios são como uma rota de fuga para as emoções não elaboradas (emoções que você ainda não sabe como lidar), vou citar os mais comuns entre os homens.



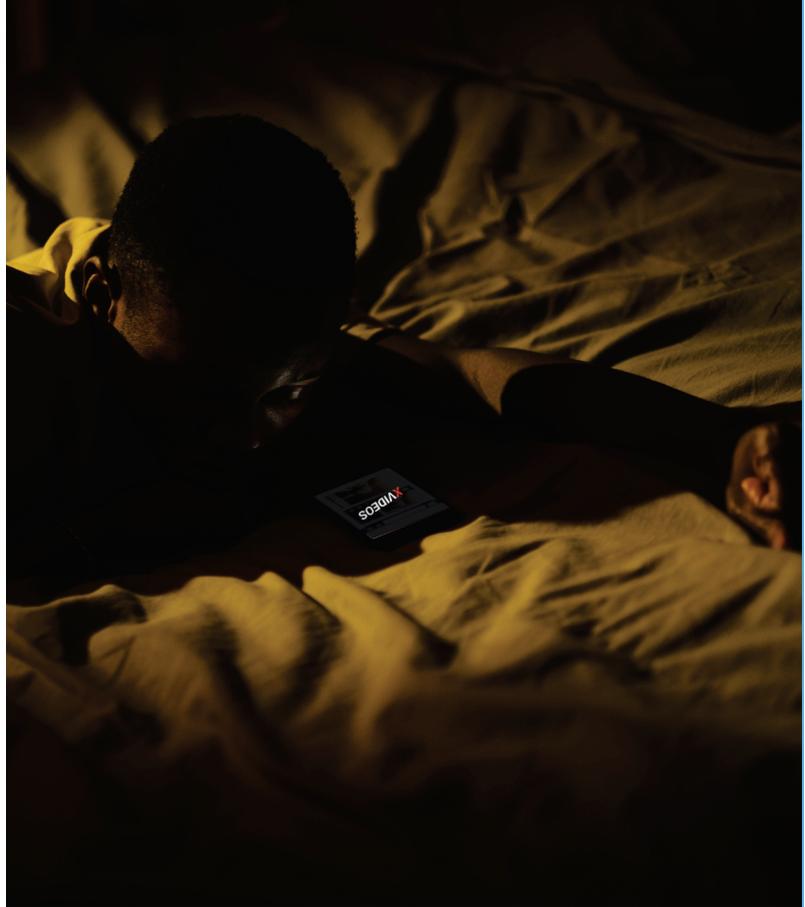
# PORNOGRAFIA

Dá pra contar nos dedos de uma mão a quantidade de homens que eu atendi ou conversei até hoje que não sofrem com esse problema do vício em pornografia. Tendo em vista a grande dificuldade que os cuidadores têm de falar sobre assuntos relacionados à sexualidade, é na pornografia que a maioria dos homens “aprende” o que é sexo.

Eu fiz questão de deixar “aprende” entre aspas porque pornô é pura ficção. Para escrever esse trecho, eu fui buscar entrevistas de atores desse ramo da indústria do cinema e veja só: todos comentam como abusam de substâncias para conseguirem ficar tanto tempo em ereção, fora que os “malabarismos” realizados são praticamente impossíveis em uma situação real.

Resumindo, homens criados com a noção de que as formas de se fazer sexo exibidas em filmes pornô são as “certas”, crescem com a ideia de que devem ter o mesmo desempenho e de que sua parceira/o deve satisfazê-lo da mesma forma.

Sobre o vício em si, a pornografia atua diretamente no cérebro de várias formas. Primeiramente, com a hiperestimulação e liberação de doses elevadas de dopamina. Isso faz com que você precise cada vez de mais de pornografia e de diferentes tipos para conseguir ter o mesmo nível de prazer que das primeiras vezes. Além disso, as outras coisas prazerosas da vida acabam não conseguindo gerar a mesma satisfação.



Algumas pesquisas apontam que pessoas que passam muito tempo consumindo conteúdo pornográfico apresentam menos matéria cinzenta em certas partes do cérebro e sofrem redução da atividade cerebral. Também descobriram que a conexão entre o corpo estriado e o córtex pré-frontal, uma parte do cérebro que é responsável por tomar decisões, planejamento e comportamento, se danificava quanto maior era a quantidade de material pornográfico acessado.

Ou seja, o vício em pornografia te deixa menos inteligente, atrapalha a sua tomada de decisão, planejamento e gera alterações no seu comportamento.



# MASTURBAÇÃO

A masturbação é o complemento da pornografia e de igual forma, atua na liberação em excesso da dopamina no seu cérebro, gerando a mesma relação de cada vez precisar de mais para se sentir satisfeito.

# SEXO

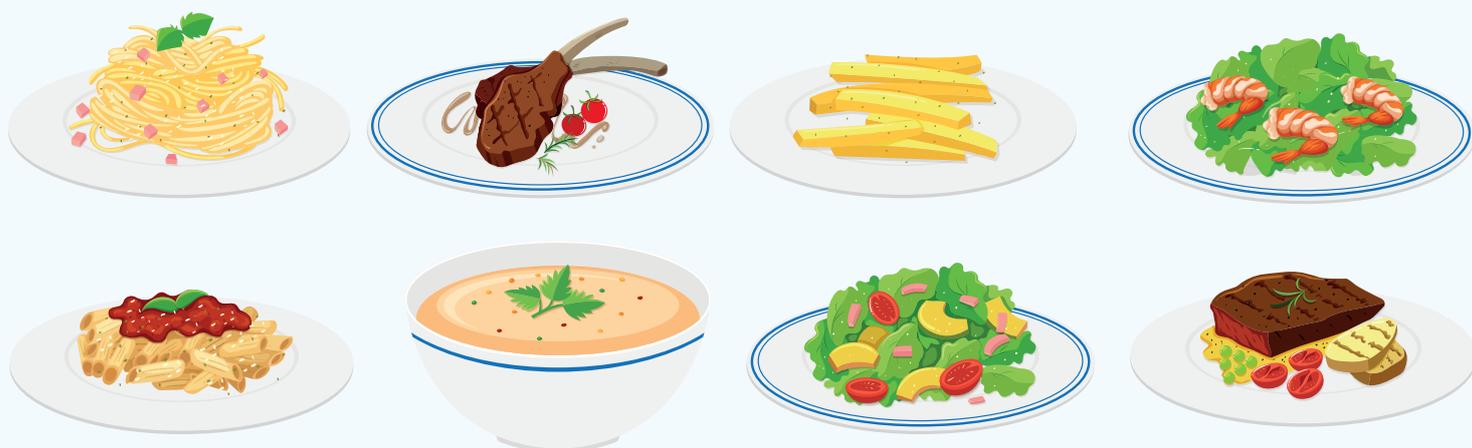
O vício no sexo também tem atrapalhado a vida de muitos homens. Há casos de homens que, por não saberem lidar direito com as dificuldades de relacionamento dentro de casa, buscam em outros lugares pessoas aleatórias com quem consigam satisfazer suas necessidades, além da pornografia e masturbação.



# JOGOS

Sejam eles físicos ou eletrônicos, com ou sem apostas, os jogos podem ser uma ferramenta de fuga para os problemas. Seja um jogo em que a partida dure 5 minutos ou 40, se você está utilizando dessa estratégia para fugir da sua realidade e se fechar no seu mundo, entenda que isso não vai resolver seu problema. Quando a partida acabar, tudo aquilo que você deixou de lado vai continuar te esperando.

Eu não estou dizendo que jogar seja ruim. Eu particularmente gosto muito de jogar no computador e no celular. O problema é quando jogar deixa de ser lazer e passa a ser uma ferramenta de fuga da realidade.



# COMIDA

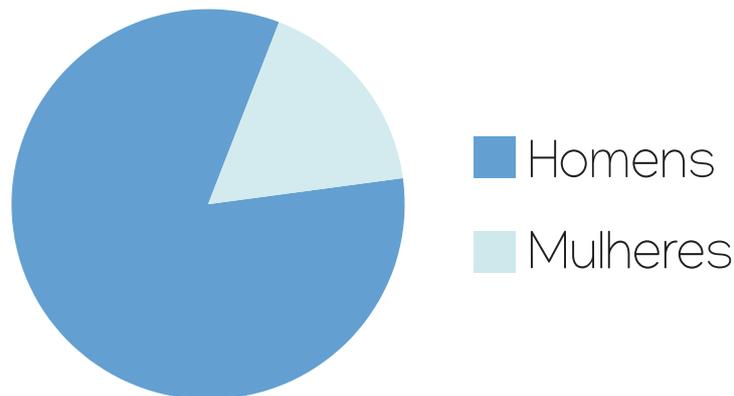
De acordo com o censo do IBGE de 2019, quase 58% dos homens estavam com sobrepeso. Esse é um dos indicadores que revelam como muitos homens buscam na comida uma forma de encontrar prazer e lidar com suas demandas emocionais.

# ÁLCOOL



Eu tenho quase certeza que você já ouviu aquela música que diz assim: “Eu vou beber pra esquecer meus problemas, bebe negão” interpretada pelo artista Renato Fechine. Não quero focar aqui na qualidade da música, mas no retrato social que ela apresenta, pois para muitos homens, é na bebida que se encontra a principal forma de lidar com suas emoções.

Se está feliz, bebe para comemorar. Se está triste, bebe para esquecer. Se não consegue dormir, bebe para pegar no sono. Segundo pesquisas, os homens correspondem a mais de 83% dos casos de morte por consumo abusivo de álcool.



Quero deixar claro aqui que se você quiser beber socialmente e tiver uma relação tranquila com o álcool, maravilha. Porém, para alguns homens, a bebida está tomando um lugar de “suporte” e “regulação emocional” e é aí que as coisas fogem do controle sem que eles percebam ou queiram admitir.

# CIGARRO/MACONHA



Assim como o álcool, para muitos homens o cigarro e a maconha têm tomando um lugar de “suporte” e “ajuda” para lidar com a ansiedade, o estresse, problemas nas relações sociais entre outras dificuldades encontradas no dia a dia. Há quem diga que ninguém nunca morreu de fumar maconha, enquanto que estudos indicam alterações cognitivas em pessoas que fazem uso contínuo da planta. Do cigarro em si, não preciso nem falar nada, tendo em vista os avisos que estão na própria caixa do produto.

Nos casos em que atendi e atendo de homens que fazem o uso dessas substâncias, eu sempre os levo a pensar sobre a possibilidade de fazer um uso consciente, ou seja, use porque você quer e está com vontade, mas não as utilize como uma rota de fuga dos seus problemas.





# CONCLUSÃO

Tendo em vista tudo o que já foi comentado até aqui, é necessário que você tome uma decisão:

Se você escolher continuar fingindo que nada está acontecendo (e infelizmente essa é a opção mais escolhida entre os homens), seus problemas vão continuar crescendo. Você vai se utilizar cada vez mais dos seus vícios para desesperadamente ter breves momentos de fuga e anestesia para tudo o que tem passado. No final das contas, irá se perceber infeliz, usando uma máscara, enquanto sua saúde mental estará indo para o ralo.

Por outro lado, você pode tomar a decisão de repensar seus conceitos do que é ser homem, enfrentar suas dificuldades de frente, assumir que não é perfeito, passar por um processo de amadurecimento e como resultado alcançar o autoconhecimento que vai te responder uma das maiores perguntas existenciais: **QUEM É VOCÊ?**

Uma cena clássica da cultura pop é do filme Matrix, onde o personagem principal Neo se encontra com Morpheus e, no diálogo, ele assume que se sente incomodado por perceber que não tem o controle de sua vida. Mas o que fazer para lidar com essa questão? Uma escolha é necessária. Uma escolha que mudará sua vida para sempre: tomar a pílula azul que fará com que ele continue na mentira que foi vendida para ele e sem o controle de sua vida ou tomar a pílula vermelha, que fará com que ele enfrente a vida como ela é, lide com suas dificuldades de frente e assuma o controle da sua vida.

A pergunta que eu te faço é: qual dessas pílulas você vai tomar?



Se você tomar a azul, escolheu fingir que nada está acontecendo e continuar se fechando no seu mundo.

Se escolheu a vermelha, parabéns! Conte comigo nesse processo.

Nos últimos anos, tenho ajudado homens com diferentes dificuldades. O que eles tinham em comum era o fato de não saberem como sair da situação na qual se encontravam. O que eu disse para eles é a mesma coisa que um dia quero dizer para você: Parabéns por ter dado o primeiro passo!



Se esse livro te ajudou de alguma forma, compartilhe com um amigo que precisa ler esse livro também.

E se você gostou de tudo o que eu trouxe aqui, eu te convido a me acompanhar lá no meu Instagram, onde compartilho diariamente conteúdos voltados exclusivamente para homens como você.

 @isaacjr.psi

Fique à vontade para me mandar uma mensagem se quiser conversar e conhecer mais o meu trabalho.

Eu espero você!