

Quebrando o silêncio – como os homens se transformam – Guilherme Valadares, disponível em:

<https://www.youtube.com/watch?v=gw09QIQE7J4>

Compreendo a importância dessas histórias reais e a necessidade de falar sobre os desafios enfrentados pelos homens. O silêncio muitas vezes nos aprisiona, impedindo-nos de buscar ajuda e compartilhar nossas lutas. A solidão é uma carga pesada que afeta muitos de nós.

A Solidão dos Homens

1. **O Diretor da Empresa de Engenharia:** No caso do diretor, ele desejava se comunicar de forma mais aberta e carinhosa com sua esposa e filhos. No entanto, a falta de conhecimento sobre como fazer isso o mantinha preso. Muitos homens enfrentam essa barreira, temendo mostrar vulnerabilidade ou não sabendo como expressar seus sentimentos.
 2. **O Amigo com Problemas de Disfunção Erétil:** Seu amigo, apesar de bem-sucedido em outras áreas, estava sofrendo com problemas de disfunção erétil. A vergonha o impedia de procurar ajuda. Felizmente, quando você compartilhou sua própria experiência e sugeriu um psicólogo especializado, ele encontrou alívio. Isso destaca como a busca por apoio pode fazer a diferença.
 3. **O Parceiro Desempregado:** O parceiro de sua amiga enfrentou o desemprego e a vergonha associada a isso. Ele se isolou, recusando ajuda por mais de um ano. Finalmente, reconheceu sua depressão e buscou apoio. Essa história ressalta como o silêncio pode prolongar o sofrimento.
-

Quebrando o Silêncio

É fundamental quebrar o ciclo do silêncio. Os homens precisam entender que buscar ajuda não é sinal de fraqueza, mas sim de coragem. Compartilhar nossas lutas e

emoções é um passo importante para a saúde mental e o bem-estar. Juntos, podemos superar a solidão e construir uma rede de apoio mais forte.

A Caixa do Homem e a Masculinidade Tóxica

A ideia de que a masculinidade precisa ser percebida como “mais homem” é um pânico que muitos homens enfrentam. Isso está relacionado a um conceito chamado “the man box” (a caixa do homem). Visualmente, podemos representá-lo como um quadrado. Dentro desse quadrado, encontramos todas as características geralmente esperadas dos homens: força, domínio, virilidade, potência e sempre ter um plano. Fora do quadrado, estão todas as características não esperadas.

Comportamentos Associados ao Feminino

O que é interessante é que muitos dos comportamentos não esperados são características associadas ao feminino. Assim, no centro da construção usual da identidade masculina, encontramos o medo do feminino. Isso pode levar a comportamentos prejudiciais, como obsessão por sucesso, busca de poder, competição acirrada e fechamento emocional.

Exemplos de Masculinidade Tóxica

A masculinidade tóxica se manifesta de várias maneiras. Por exemplo, quando um torcedor agride violentamente outro por usar uma camiseta de cor diferente. Ou quando um homem acredita que pode controlar o que sua parceira veste, com quem ela fala e até o que ela pensa. Também vemos isso quando jovens bebem excessivamente em festas universitárias, achando que estão no controle, até que se tornam alcoólatras e destroem suas próprias famílias.

Reconhecendo a Complexidade

Reconhecer esse contexto e entender os privilégios e as privações associados ao masculino é o primeiro passo para a mudança. E, por favor, esqueçam essa ideia de que os homens são simples e as mulheres complicadas. Isso é apenas um mito.

Os Homens e a Transformação

Muitas vezes, alguém pode perguntar: “Mas quem disse que os homens querem se transformar? Eles estão no poder, estão bem.” No entanto, a realidade não é tão simples.

Resultados de uma Pesquisa Nacional

No ano passado, realizamos uma pesquisa nacional com a ONU Mulheres, ouvindo mais de **20.000 pessoas** em todo o Brasil. Alguns dados interessantes surgiram:

- **67% dos homens brasileiros** gostariam de falar sobre seus maiores medos e dúvidas com seus melhores amigos, mas não o fazem.
- **45% dos homens** desejam se expressar de forma mais aberta e carinhosa, assim como o diretor mencionado anteriormente, mas não sabem como.
- **81% dos homens** gostariam de cuidar melhor de sua própria saúde.

Desafios e Estatísticas

Não é à toa que os homens enfrentam desafios significativos. Os amigos vivem, em média, **27 anos a menos** do que as mulheres no Brasil. Nosso sistema carcerário é composto em **95% por homens**. Além disso, **mais de 90% dos homicídios** ocorrem entre homens. Infelizmente, a taxa de suicídio entre os homens é **quatro vezes maior** do que entre as mulheres.

Esses dados não são para minimizar o sofrimento de ninguém, mas sim para reconhecer a complexidade das questões enfrentadas pelos homens.

A masculinidade é um conceito complexo e multifacetado. Embora o gênero no poder tenha um papel importante, não conta toda a história. Os homens vivenciam extremos: lideram negócios e políticas, mas também enfrentam altas taxas de autodestruição. O consumo excessivo de álcool e drogas, bem como a violência, são preocupações sérias.

Gatilhos para Transformação

Nossa pesquisa identificou sete gatilhos de transformação para os homens:

1. **Afeto:** Promover conexões emocionais e expressar sentimentos.
2. **Paternidade:** Envolver-se ativamente na criação dos filhos.
3. **Exposição ao Sofrimento das Mulheres:** Compreender as experiências femininas.
4. **Busca por Vida Satisfatória:** Refletir sobre o propósito e a felicidade.
5. **Acesso a Espaços Seguros e de Acolhimento:** Buscar apoio.
6. **Momentos de Ruptura e Crise:** Abrir-se para mudanças.
7. **Espiritualidade:** Explorar a espiritualidade como fonte de transformação.

Grupo Reflexivo e Reabilitação

Um exemplo é o processo de reabilitação determinado pela Lei Maria da Penha. Homens condenados participam de grupos reflexivos, onde refletem sobre masculinidade, relacionamentos saudáveis e responsabilidades. No Maranhão, a taxa de reincidência é de 75% para agressores. Mudar essa realidade requer esforços contínuos e conscientização.

O Instituto Patrícia Galvão conduziu uma pesquisa com homens que participam de grupos reflexivos. Os resultados mostraram que a reincidência cai para até **5%**. Isso significa que essa iniciativa pode ser **15 vezes mais eficaz**. No entanto, ainda enfrenta resistência, pois muitas pessoas acreditam que a punição é a melhor forma de lidar com agressores. Embora a punição seja necessária para interromper ciclos de violência, sozinha, não é suficiente para promover a transformação necessária.

Além disso, existem outras iniciativas incríveis em andamento. Por exemplo:

1. **Grupos de Homens em Recife:** Homens se reúnem na Laje do bar para discutir saúde masculina com médicos. Esse ambiente informal é mais acessível e menos intimidante.
2. **Torneios de Futebol com Conscientização de Gênero:** Eventos esportivos que promovem a conscientização sobre questões de gênero.
3. **Aumento da Licença Paternidade:** Oferecer licença paternidade mais longa para que os homens possam voltar para casa e cuidar dos filhos.

Essas ações são importantes para criar uma rede sólida de transformação nas relações sociais de gênero.

Iniciativas para Transformação

Existem várias iniciativas importantes para promover a transformação dos homens:

1. **Rodas de Conversa em Escolas:** Conversas com adolescentes nas escolas, utilizando textos e vídeos que eles já conhecem. Essa abordagem é eficaz para discutir questões de gênero.
2. **Documentário “Precisamos Falar com os Homens”:** Nosso documentário, disponível no YouTube, chama-se “Precisamos Falar com os Homens: Uma Jornada pela Igualdade de Gênero”. Ele aborda temas relevantes e está acessível a todos.

Masculinidade Tóxica vs. Masculino

É importante entender que criticar a masculinidade tóxica não é o mesmo que criticar o masculino ou os homens. O masculino é amplo, rico e diverso, assim como o feminino.

Transformação Acontece

Quero compartilhar um e-mail que recebemos de um policial. Ele acompanha o Papo de Homem e, no passado, era mais reacionário e machista. Com o tempo, ele mudou,

contando com o auxílio de sua irmã e esposa. A transformação é possível, mas requer paciência, acolhimento e continuidade.

Espaços de Transformação para o Masculino

Quero encerrar com um convite a todos os homens presentes e a todos os que assistirão a este vídeo. Vamos criar e manter espaços de transformação para o masculino. Esses espaços não são de poder, mas sim de mudança, de escuta. Podem ser físicos ou digitais, como um churrasco com amigos. A diferença é que, em vez de trazer a couraça e a pose de macho, traga o coração aberto. Menos julgamento, mais abertura. Os homens podem e querem se transformar, mas não conseguirão fazer isso sozinhos. Vamos juntos? Obrigado.