



Terapia é coisa de homem, sim!

Psic. Fabiane Costa Moraes (CRP 08/17143)

Editoria
Carina Costelini Isper
contato@institutoinnove.com.br

FABIANE É PSICÓLOGA GRADUADA PELA UEL. É MESTRE EM ANÁLISE DO COMPORTAMENTO TAMBÉM PELA UEL E ESPECIALISTA EM TERAPIA DE CASAL E FAMÍLIA PELA FTSA COM CERTIFICAÇÃO DA ABRATEF. ATUA COMO PSICÓLOGA CLÍNICA NO INSTITUTO INNOVE, REALIZANDO ATENDIMENTOS DE ADOLESCENTES E ADULTOS NA PERSPECTIVA INDIVIDUAL, DE CASAL OU FAMÍLIA.

Resolvi escrever a respeito desse tema, pois observo no meu trabalho que o número de homens procurando por terapia vem aumentando e, exatamente pelo aumento da procura, venho percebendo não poucas semelhanças nos relatos desses homens que chegam ao consultório. E ainda bem que eles estão chegando.

É inegável que estamos em um momento social de grandes avanços no que se refere à valorização das emoções e maior preocupação dos indivíduos com sua saúde psicológica, contudo, infelizmente ainda restam alguns preconceitos com a terapia, principalmente para homens, por resquícios de uma sociedade predominantemente machista que ainda sustenta a ideia de que “homens não choram”. Essa ideia presente em nossa sociedade vai muito além do chorar. Homens não podem sentir, sofrer ou mesmo expressar sua dor.

Observo na clínica muitos homens apresentando diversos sinais que configuram quadros de transtornos psicológicos im-

portantes, como o transtorno de humor depressivo, ou ainda, transtornos de ansiedade, como o transtorno do pânico ou o transtorno obsessivo compulsivo, e mesmo assim, relatam conteúdos de invalidação por parte de seu ambiente social e, também, como produto dessa invalidação social, a autoinvalidação de seu sofrimento.

São comuns relatos como: “Nossa, estou aqui falando de bobagens, você deve ter outros casos sérios para tratar”, quando falam de seus sofrimentos; ou: “sou muito fraco, não deveria estar sofrendo assim por causa de tão pouco”; ou ainda: “só consigo falar dessas coisas aqui, se eu falar com meus amigos, vão tirar sarro ou não me levarão a sério!”.

Diante disso, esse texto pretende cumprir dois objetivos:

1) Dizer para você, homem, que tem observado sinais de problemas emocionais e isso tem trazido sofrimento e prejuízos em outros âmbitos da sua vida, como o profissional, escolar/acadêmico ou em relacionamentos: **você está diante de um problema que tem tratamento disponível – a psicoterapia – e pode te ajudar a desen-**

volver aspectos pessoais e comportamentais mais adaptativos para seu momento de vida. O bem estar psicológico é tão importante quanto o bem estar físico.

2) Levar a todos à reflexão da importância de se levar à sério as queixas emocionais de outros (colegas, amigos ou familiares), pois podem ser a “ponta do iceberg” de transtornos psicológicos importantes e totalmente tratáveis. **Coloquem a empatia em prática e encorajem as pessoas próximas a você que sofrem a procurarem ajuda adequada e especializada.**

Vale lembrar que a psicoterapia é amplamente indicada. Pode-se procurar um profissional de psicologia todos aqueles que necessitam de auxílio em quaisquer áreas, independente do gênero, momento de vida ou queixa, já que em última instância, o papel da psicoterapia é **promover autoconhecimento, fortalecer a autoestima e a autoconfiança, desenvolver diferentes repertórios comportamentais e levar o indivíduo a fazer escolhas condizentes com seus objetivos de vida.**

