

O mundo interior dos homens

Geralmente diz-se que as mulheres são imprevisíveis, nunca se sabe o que realmente pensam, então como são os homens? Alguém uma vez me disse: os homens são como as bonecas russas, os seus sentimentos e pensamentos estão escondidos em várias camadas.

Os homens quando se agrupam ou conversam, os temas de conversa são frequentemente relacionados com o mundo, as pessoas e os acontecimentos como política, desporto, economia, pois nestas áreas os homens conseguem revelar a sua qualidade inata de análise dos factos baseada na razão, na lógica e na dedução, e sentem-se confortáveis em fazê-lo.

A construção da imagem masculina

Quando se fala da família ou de sentimentos, os homens tendem a evitar esse género de conversa, pois desde tenra idade foram educados de uma forma machista, na expectativa de:

1. Ser forte – tenha determinação, cultive um aspecto físico robusto, um estado de espírito imbatível, possua auto-confiança e não seja vulnerável;
2. Ser hábil – obtenha êxito pelas suas próprias capacidades e se sinta satisfeito sem depender de ninguém, pois ser-se dependente é sinal de fraqueza;
3. Manter a calma – seja destemido e valente, é essencial possuir uma capacidade para resolver os problemas, um homem pode sangrar mas nunca chorar;
4. Ser corajoso e audaz – o medo é sinónimo de falta de coragem, deve-se esconder o medo e os sentimentos para evitar que a sua imagem masculina perca encanto;
5. Evitar atitudes femininas – não seja temperamental ou efeminado, caso contrário será rejeitado ou alvo de troça; mantenha um estado emocional consistente ou não revelando sequer sentimentos;
6. Manter uma distância com os homens – muitos homens têm passatempos como a prática de desporto e videojogos, tendo estes um nível elevado de competitividade, na qual abrange a importância de quem ganha ou perde e de quem é o melhor ou o pior. Assim, o amigo também é considerado rival, e daí a necessidade de manter um distanciamento entre os homens ou a comunicação cingir-se a assuntos normais ou exteriores a si.

Pelo exposto, as expectativas supracitadas fazem com que os homens cultivem uma imagem de fortaleza, racional, competitiva, destemida e fria. Na vida real onde predomina a ideia de sucesso, essas características têm a sua importância e funcionalidade. Contudo, esses atributos distanciam os

homens de si próprios e também dos outros, pois ao desvalorizarem os sentimentos, são incapazes de se relacionarem a um nível mais profundo com os outros.

Quando se fala de sentimentos, sobretudo da tristeza (falecimento de um familiar, separação) ou de preocupações (dinheiro, casamento) é difícil os homens abrirem-se, preferem fechar-se para reflectirem sobre a solução dos problemas. Este comportamento deve-se ao facto de não quererem que os outros os vejam como incapazes ou fracos, uma ideia proveniente das expectativas supracitadas.

Na verdade, os homens também podem desabafar, se se quiser compreender melhor os homens, sobretudo no caso de ser mulher, poderá ter em conta os seguintes pontos:

1. Criar um ambiente seguro: um espaço calmo e confortável com pessoas que ele confia;
2. Ouvir pacientemente: no início da conversa, os homens podem não reagir, dê-lhes tempo e espaço, fique do seu lado a aguardar que se expressem após uma reflexão e a organização de ideias, simultaneamente demonstra que os respeita e que podem escolher quais são os assuntos que querem partilhar;
3. Empatia: aceita o que diz e o que pensa sem críticas ou julgamentos;
4. Partilha de opiniões: por fim, se tiver opiniões ou sugestões, pode partilhar com os homens. Contudo, não exija que o façam à sua maneira.

- *Homens verdadeiros – não são sempre fortes nem contêm as lágrimas; o facto de aceitarem honestamente os seus sentimentos é um acto de coragem, e assim os homens tornar-se-ão mais completos.*

Este texto foi enviado pelo Gabinete Coordenador dos Serviços Sociais
Sheng Kung Hui Macau