

# O SILÊNCIO DOS HOMENS

Uma Jornada de Presença e Sentido na Vida Moderna



PAULO CÉSAR T. RIBÉIRO



# **SILÊNCIO DOS HOMENS**

Uma Jornada de presença  
e sentido na vida  
moderna

**PAULO CESAR T. RIBEIRO**

# Prefácio



*O Silêncio dos Homens* é uma obra que se dirige tanto ao público masculino quanto ao feminino, convidando à reflexão sobre as dificuldades enfrentadas no mundo corporativo, afetivo e emocional. Para os homens, o livro se apresenta como um espaço de reconhecimento, de encontro com a própria voz e de acolhimento – um lembrete de que não estão sozinhos em sua jornada. Para as mulheres, surge como uma oportunidade de compreensão, empatia e ampliação do olhar sobre esse processo de crescimento e reconstrução masculina.

Ao ser convidada a elaborar este prefácio, senti-me profundamente lisonjeada, honrada e, confesso, também desafiada. Minha trajetória pessoal e profissional me permitiu conviver com homens influentes, poderosos, amorosos, atentos e generosos – e também com aqueles que, por diferentes razões, tiveram mais dificuldade em acessar essas dimensões. Essa convivência despertou em mim reflexões profundas sobre o universo masculino e seus silêncios.

Paulo Cesar T. Ribeiro, autor desta obra, reúne conhecimento consistente e ampla experiência terapêutica, que se refletem de forma clara e sensível ao longo do livro. Sua atuação

clínica, fundamentada em uma abordagem humanista-existencial, aliada à pós-graduação em Psicologia Clínica, Sexualidade Humana e Autismo, além de diversos cursos de aperfeiçoamento, contribuiu significativamente para a construção de um material que favorece o autoconhecimento e o amadurecimento emocional.

Ao refletir sobre o mundo dos homens, fui impactada pelas estatísticas atuais relacionadas à saúde mental masculina. Dados revelam que os homens representam cerca de 80% das vítimas de suicídio, com índices aproximados de 10,7 por 100 mil habitantes, contra 2,9 entre as mulheres (2019). Esses números revelam o desamparo silencioso, a dificuldade de expressar emoções, o estigma e o preconceito em buscar ajuda psiquiátrica ou psicológica. Muitas vezes, na tentativa de aliviar o sofrimento, recorre-se ao uso de álcool, substâncias ou à autoafirmação por meio da violência – caminhos que apenas aprofundam o isolamento.

A obra está organizada de forma cuidadosa e progressiva. Ao final de cada capítulo, o leitor é convidado a uma reflexão – insights e percepções que ampliam horizontes e oferecem ressonância prática, com sugestões de como integrar os temas à vida cotidiana.

**Na Parte 1 – O Colapso Silencioso**, são abordadas reflexões sobre o papel masculino associado à necessidade de vencer,

o automatismo da vida moderna, as tensões constantes e a dificuldade de descansar.

A **Parte 2 – O Homem Emocionalmente Exilado** trata da dificuldade de se encontrar, de se expressar, do conflito entre ser forte e ser sensível, da ansiedade e dos desafios de lidar com tudo isso sem perder a identidade masculina.

Na **Parte 3 – Amor, Corpo e Distância**, o autor discute a dificuldade de autoafirmação, as expectativas sociais sobre os homens, a solidão, o vazio interno e as cobranças excessivas.

A **Parte 4 – Trabalho, Mundo e o Homem como Produto** propõe reflexões sobre o universo corporativo, o peso das funções exercidas, os conflitos inerentes ao papel profissional, as relações objetificadas e a dificuldade de criar vínculos genuínos.

A **Parte 5 – Reconstrução** apresenta orientações práticas para recomeçar: aprender a pedir ajuda, retomar o fôlego, abandonar a postura de guerra constante e voltar-se aos próprios desejos e à solidão consciente – em sintonia com o novo homem contemporâneo, mais humano e presente no aqui e agora.

Por fim, a **Parte 6 – Consolidação** aborda o ser homem em sua plenitude: reconhecer feridas, escolhas, novas

conquistas, ser pai presente e consciente, em um admirável mundo novo – uma alusão à necessidade de reinventar-se.

O **Epílogo** reúne ferramentas práticas para sustentar esse aprendizado, com orientações claras para iniciar a travessia, compreender os aspectos psicológicos do processo, ir além do machismo e se encontrar nesse emaranhado que se revela na descoberta de si mesmo.

Tive o privilégio de trabalhar com Paulo Cesar em diferentes momentos no mundo corporativo, onde compartilhamos aprendizados, reflexões, influências e conquistas. Sempre ético, estudioso e comprometido, Paulo vai além da abordagem técnica: sua presença é marcada por valores altruístas e pelo genuíno desejo de contribuir para algo maior do que o cotidiano imediato.

Ao ler esta obra, percebi-me diversas vezes questionando minhas próprias crenças sobre o mundo masculino. Tive importantes influências masculinas ao longo da vida, especialmente a do meu pai, que sempre me orientou, incentivou os estudos e esteve presente em momentos decisivos. Vejo o papel masculino como um valor essencial, um complemento que amplia nossa visão de mundo e enriquece os horizontes humanos.

Finalizo com um convite a você, leitor e leitora: permita-se crescer, renovar-se e refletir a cada página. Que este livro

seja um espelho, um guia e também um espaço de autoria – para que você se reconheça como protagonista da sua própria história.

Sejam bem-vindos à leitura de **O Silêncio dos Homens**.

Sandra Raschini Alves

# Nota Ao Leitor



Este livro não é uma defesa de homens, nem um ataque a mulheres.

Não é um tribunal emocional, nem um inventário de culpados e inocentes. O que proponho aqui é um convite à presença - e um chamado à responsabilidade.

Homens e mulheres podem ferir. Podem se proteger atrás de armaduras. Podem repetir padrões cegos. Mas ambos também podem reparar.

Se escolho olhar com mais profundidade para a experiência masculina, é porque muitos de nós fomos treinados para funcionar com excelência por fora, enquanto nos ausentamos por completo do lado de dentro.

A reconstrução começa quando deixamos de provar e reaprendemos a habitar o vínculo. Sem *performance*. Sem cinismo. E sem fuga.

# Prólogo - Onde Eu Vi Esse Homem



Há coisas que a gente aprende estudando. E há coisas que a gente aprende ouvindo.

Eu trabalho com histórias humanas todos os dias. Histórias que chegam ao consultório com nomes diferentes, idades diferentes, profissões diferentes - mas com um mesmo tipo de cansaço por trás. Às vezes, o homem entra falando do casamento como quem fala de uma empresa. Às vezes, fala do trabalho como quem fala de uma fuga. Às vezes, fala do próprio corpo como se ele fosse um inimigo: pressão alta, insônia, ansiedade disfarçada de irritação, um apetite que não é por comida. Em muitos casos, ele não diz *"estou triste"*, porque não aprendeu essa palavra. Ele diz *"estou sem paciência"*. Ele diz *"não aguento mais"*. Ele diz *"só quero sumir um pouco"*.

E eu ouvi isso tantas vezes - com tantas vozes - que seria desonesto fingir que se trata de algo raro ou pontual. Existe um padrão emocional silencioso acontecendo dentro de homens comuns. Homens que não são monstros, nem caricaturas. Homens que amam seus filhos, que respeitam suas companheiras, que trabalham duro, que sustentam o que podem, que fazem o melhor com as ferramentas que

receberam. Homens que tentam, sinceramente, ser “bons”. Mas que, justamente por tentarem tanto, começam a desaparecer de si mesmos.

Quando esses homens falam, quase sempre há uma imagem por trás: uma casa em pé e um coração cansado. Uma vida organizada e um vazio sem nome. Um relacionamento funcionando e uma intimidade faltando. Uma sensação de estar sempre devendo alguma coisa - uma força, uma firmeza, um acerto, uma resposta, um desempenho. Como se eles estivessem sendo avaliados o tempo todo, mesmo quando ninguém está olhando.

O consultório me mostra o que as pessoas dizem quando a vida aperta. Mas eu também aprendi muito fora dele - nas cenas simples que a gente não chama de “pesquisa”, mas que, no fundo, são. Eu vi esse homem em visitas comuns, em encontros de família, em conversas casuais onde ninguém está tentando parecer profundo. Eu vi em mesas de bar e em reuniões formais. Eu vi no silêncio de um pai diante do filho, sem saber o que fazer com aquela fragilidade. Eu vi na pressa de um marido que resolve tudo, menos o que acontece por dentro. Eu vi na mulher que pede presença e recebe justificativas. Eu vi no casal que administra a rotina com competência, mas mora num tipo de distância educada.

E eu vi, especialmente, quando eu estava longe do ruído.

Em caminhadas e escaladas pelo interior do Brasil - nos dias em que o corpo volta a ser corpo e a mente se desacelera sem precisar se explicar. Há um tipo de verdade que aparece quando a gente anda muito tempo em silêncio. Quando o vento e a pedra fazem o trabalho de tirar as camadas desnecessárias. Quando o esforço é real, simples, sem audiência. Nessas horas, eu percebi com ainda mais clareza o contraste: como o homem moderno vive cheio de coisas e, mesmo assim, com uma falta difícil de nomear.

Talvez porque a natureza não negocie com *performance*.

Ou você está ali, ou não está.

Ou você respira, ou você desaba.

Ou você se escuta, ou você se perde.

Eu trago tudo isso para este livro: o que ouvi no consultório, o que observei na vida, e o que a estrada me devolveu quando eu caminhei com menos pressa. Não como um relatório técnico, nem como uma coleção de conselhos, mas como uma tentativa de dar forma a algo que muitos homens sentem e poucos conseguem dizer. Há um homem que foi treinado para sustentar e não para existir. Um homem que aprendeu a ser útil antes de aprender a ser íntimo. Um homem que confunde presença com função, amor com estabilidade, valor com desempenho. E quando ele percebe que isso não basta, ele se assusta - porque não sabe por onde recomeçar.

Este livro nasce dessa pergunta: *onde foi que a gente se perdeu por dentro enquanto parecia dar tão certo por fora?*

O que você vai encontrar aqui não é uma defesa cega do homem, nem uma acusação disfarçada contra a mulher. É um olhar honesto sobre o vínculo, sobre o corpo, sobre a rotina, sobre o medo e sobre a maneira como a vida adulta pode nos transformar em pessoas funcionais e ausentes. Ao longo dos capítulos, eu vou tocar em temas que muitos evitam por vergonha ou por orgulho: a irritação como linguagem emocional mal aprendida, a ansiedade escondida em excesso de controle, a sexualidade ferida pela lógica do desempenho, a intimidade reduzida a logística, a dificuldade masculina de pedir, o peso de ser "o responsável", a solidão de quem está junto, e o efeito disso tudo na casa, no casamento, na paternidade e na própria saúde.

Mas este não é um livro para humilhar ninguém. É um livro para devolver acesso.

Acesso ao que você sente, sem precisar virar guerra. Acesso ao que você precisa, sem precisar virar cobrança. Acesso ao outro, sem precisar virar *performance*. Acesso a si mesmo, sem precisar virar dureza.

Ele foi escrito para abrir uma travessia: sair do automático e entrar numa presença possível. Uma presença humana, imperfeita, repetida. Uma presença que se aprende no meio

do caminho - não como um ideal bonito, mas como um modo de viver que dá chão.

Porque o vazio que muitos homens carregam não é falta de amor. É falta de vida habitada.

E o que cura isso não é um novo degrau. É o retorno.

Um retorno ao corpo.

Ao vínculo.

Ao que importa.

Ao homem que existe por trás do homem que funciona.

Se este livro tem um destino, é simples e exigente: **transformar a rotina em encontro, o conflito em reparação, o silêncio em linguagem, e a presença em casa.**

# PARTE 1 - O COLAPSO SILENCIOSO

*O cansaço que não faz barulho - mas toma tudo por dentro*



*Adquirido na Biblioteca da Psique – Uso pessoal*

# Capítulo 01 - Quando Vencer Não Basta



*Quando a promoção saiu, eu fiquei olhando para a tela como se esperasse alguma coisa acontecer dentro de mim. O café já tinha esfriado ao lado do teclado e o ar-condicionado fazia aquele ruído contínuo de escritório, como se o mundo estivesse funcionando sem mim. Eu tinha imaginado uma explosão de alegria - mas veio só um alívio breve, seguido de um silêncio esquisito. Eu agradei, apertei minhas mãos, sorri para as fotos.*

*À noite, sentado no sofá, eu pensei: então era isso. Essa frase me assustou mais do que eu gostaria de admitir. Porque eu tinha vencido.*



Existe uma crise masculina que não faz barulho. Ela não se anuncia com palavras bonitas, nem com diagnósticos claros, nem com discursos sobre sofrimento. Ela acontece sem cerimônia, do lado de dentro, enquanto do lado de fora tudo parece seguir "normal". Em muitos casos, ela só é percebida pelos efeitos: a irritação que cresce, o silêncio que aumenta, a presença que diminui, o desejo que esfria, o humor que

endurece. E uma sensação difusa, quase vergonhosa, de que vencer não bastou.

É nesse ponto que muitos homens se confundem. Porque a cultura ensinou uma coisa bastante simples: faça o que precisa ser feito, aguente firme, conquiste, alcance estabilidade, e você terá paz. O roteiro era duro, mas parecia confiável. A recompensa, ainda que silenciosa, seria o sentimento de ter "cumprido a missão". Só que há um momento em que esse roteiro começa a falhar - e ele falha justamente onde parecia mais sólido: depois da conquista.

O vazio pós-conquista não é falta de caráter. Não é ingratidão. Não é "fraqueza". Muitas vezes, é apenas um sinal de que a vida foi vivida como função por tempo demais. O homem se tornou competente em sustentar o mundo - mas perdeu intimidade com aquilo que sustenta por dentro. Ele virou alguém que resolve, que aguenta, que entrega. E isso é admirável. Mas, quando tudo vira entrega, a alma fica sem espaço. O sujeito passa anos cumprindo tarefas existenciais e, de repente, percebe que não sabe mais descansar sem culpa, amar sem distração, estar presente sem querer fugir.

Há homens que não se permitem parar porque parar dá medo. Quando se apaga o barulho do trabalho, das obrigações, das metas e das demandas, algo aparece. E esse algo nem sempre é bonito.

Às vezes é um sentimento antigo de insuficiência.

Às vezes é uma solidão que nunca teve nome.

Às vezes é uma vergonha que foi empurrada para baixo da disciplina.

Às vezes é um luto silencioso: o luto por si mesmo, por um homem que se perdeu em algum ponto da estrada e que agora não sabe como voltar.

O curioso é que, para muitos homens, esse vazio não vem como tristeza - vem como irritação. É como se a alma, incapaz de pedir ajuda, escolhesse reclamar.

Incapaz de dizer *"estou cansado por dentro"*, dissesse *"não tenho paciência"*.

Incapaz de dizer *"me sinto sozinho"*, dissesse *"me deixa em paz"*.

Incapaz de dizer *"não sei mais o que eu quero"*, dissesse *"tanto faz"*.

Ele não está triste. Ele está curto-circuitado.

A linguagem emocional não aparece como linguagem; ela aparece como comportamento. E isso cria um tipo de sofrimento que contamina o ambiente: o homem não está apenas mal - ele fica difícil. Não por maldade, mas por falta de tradução interna.

Quando esse estado se prolonga, a vida vira uma espécie de eterno "modo de manutenção". O homem continua fazendo o que faz, mas com menos alma. Ele passa a viver no automático: cumpre horários, entrega demandas, conversa o mínimo necessário, responde o básico, dorme quando dá, tenta se distrair quando sobra tempo. E, curiosamente, quanto mais tenta se distrair, mais vazio sente. Porque distração não é presença. E presença é uma necessidade humana fundamental - inclusive para homens, ainda que muitos tenham aprendido a tratar essa necessidade como uma ameaça à própria dignidade.

É aqui que a pergunta surge, geralmente em silêncio: *era só isso?*

E essa pergunta não é um ataque à vida. Não é desprezo pela família, nem desvalorização do esforço. Ela é o sinal de que uma parte do homem começou a cobrar aquilo que ficou atrasado: o encontro consigo mesmo. Porque ganhar o mundo pode ser, às vezes, uma forma sofisticada de não entrar em casa. E entrar em casa, aqui, não significa voltar ao lar físico - significa voltar ao próprio interior.

Há um ponto crucial: homens foram educados, por gerações, para confiar mais no desempenho do que na consciência. Para confiar mais na produtividade do que na presença. Para confiar mais no controle do que na vulnerabilidade. E isso trouxe resultados. Só que trouxe também uma conta. E essa

conta costuma chegar em forma de esgotamento emocional, de irritação crônica, de afastamento afetivo, de dificuldades no casamento, de sexo atravessado por ansiedade, de sensação de que o tempo está passando sem gosto. O homem se torna eficiente - e ao mesmo tempo começa a se sentir vazio.

A transformação social das últimas décadas intensificou isso de uma forma que merece ser reconhecida sem vitimização. O mundo mudou. As relações mudaram. As mulheres mudaram - e, com elas, mudou também o que se espera de um homem dentro do amor, da família e do cotidiano. Hoje não basta sustentar financeiramente. Espera-se presença emocional, parceria real, participação doméstica, escuta, diálogo, reparação. Isso não é uma "perseguição ao masculino"; é a maturidade do vínculo humano pedindo mais verdade e menos papel.

O problema é que muitos homens ainda não foram ensinados a fazer essa travessia. Eles cresceram num mundo que cobrava força e silêncio, e entraram na vida adulta num mundo que cobra presença e diálogo. A exigência é legítima - mas a transição nem sempre é simples. E quando um homem não sabe como amadurecer por dentro, ele recorre ao que conhece:

endurece,  
controla,

foge,  
trabalha demais,  
cala,  
desliga.

Parece firme - mas está, na verdade, tentando se proteger do próprio desmoronamento.

É por isso que este livro não é um livro para inocentar homens. Ele é um livro para tornar homens mais conscientes. Porque entender o vazio pós-conquista não significa justificar negligência, frieza ou agressividade. Significa impedir que a dor vire dano. A dor masculina merece cuidado - mas dor nenhuma dá direito de ferir. E quando um homem aprende a reconhecer sua própria falta de sentido, ele deixa de despejar esse vazio em cima de quem ama.

Alguns homens não quebram. Eles apenas se esvaziam.

E esse esvaziamento pode durar anos, como um tipo de vida em baixa voltagem: a pessoa existe, mas não floresce; cumpre, mas não sente; sustenta, mas não habita. O que este livro propõe é um retorno - não ao passado, mas a si mesmo. Um caminho para recuperar a presença sem perder a firmeza, para amadurecer sem se humilhar, para sentir sem se dissolver, para amar sem usar o amor como logística.

O vazio pós-conquista é um convite duro, mas precioso. Ele mostra que a vida não pede apenas resultados. Ela pede

verdade. Pede sentido. Pede uma forma de existir que não seja apenas sobreviver com eficiência. E talvez a grande virada da masculinidade contemporânea não seja "ser menos homem" ou "ser outro tipo de homem" - mas ser um homem mais inteiro.



### ***Insight:***

- ▶ Você pode conquistar o mundo e, ainda assim, estar ausente de si.
- ▶ O vazio pós-conquista não é falta de gratidão - é falta de presença.

### ***Ressonâncias:***

- ▶ *Em que momento da sua vida você começou a "funcionar" mais do que viver?*
- ▶ *O que você sente quando o barulho acaba e você fica sozinho consigo mesmo?*
- ▶ *Você tem vivido para sustentar uma vida... ou para habitar a própria vida?*
- ▶ *Quando você está irritado, o que você realmente estaria tentando dizer?*
- ▶ *Se ninguém estivesse te cobrando nada por um instante: o que, dentro de você, pediria cuidado primeiro?*



**Paulo Cesar T. Ribeiro**  
**Psicoterapia e Aconselhamento**

**Psicológico**

**Adolescentes, Adultos, Casais e Gestantes**

**R. Vergueiro, 3.153, Cj. 12 V. Mariana, S. Paulo, SP,  
CEP 04101-300**

**Escritor e Palestrante**

**[www.psipaulocesar.psc.br](http://www.psipaulocesar.psc.br)**

**[www.psicologopaulocesar.com.br](http://www.psicologopaulocesar.com.br)**

**[paulocesar@psicologopaulocesar.com.br](mailto:paulocesar@psicologopaulocesar.com.br)**

**Fone/Whatsapp: 11.94111-3637**