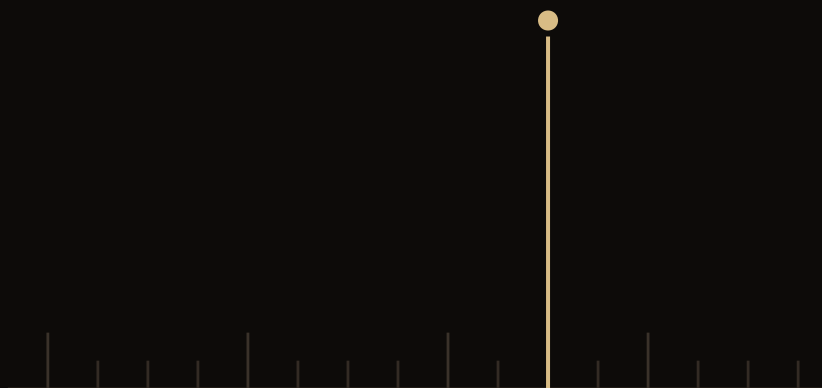


MINI E-BOOK GRATUITO
UM LIVRO DE WILLIAM CAMILO



ALÉM DO PADRÃO

Autoestima, corpo e desejo na vida de homens gays.

LIVRO UM DA TRILOGIA

SOBRE ESTE MATERIAL

Este é um material educativo, escrito a partir da prática clínica e de conceitos da Terapia Cognitivo-Comportamental. Ele não substitui psicoterapia, avaliação individual ou qualquer forma de acompanhamento profissional, e nada aqui deve ser lido como diagnóstico.

Também não descreve todos os homens gays. Descreve padrões que aparecem com frequência em alguns homens, em determinados contextos. **Se um trecho não fizer sentido para a sua vida, ele provavelmente não é sobre você — e está tudo bem.**

Os exercícios são convites à reflexão pessoal. Não são testes psicológicos, não medem nada e não produzem diagnóstico de nenhuma natureza.

Uma nota que atravessa o material inteiro: **nenhuma orientação sexual é doença, desvio ou problema a ser corrigido.** É posição consolidada da Psicologia brasileira desde a Resolução CFP 001/1999.

Se em algum momento o sofrimento parecer insuportável, procure ajuda imediatamente. No Brasil, o **CVV** atende de graça pelo **188**, 24 horas por dia. Fora do país, procure o serviço de emergência local.

© 2026 William Camilo · Psicólogo e Sexólogo · CRP 03/22676

Material educativo · Distribuição gratuita · Proibida a venda.

Você pode compartilhar este material livremente, desde que sem alterações no conteúdo e nos créditos.

ONDE ESTE LIVRO SE ENCAIXA

A TRILOGIA

Este material faz parte de uma sequência de três livros. Eles funcionam sozinhos, mas foram pensados para serem lidos nesta ordem — do mais imediato para o mais profundo.

LIVRO UM · GRATUITO · VOCÊ ESTÁ AQUI

Além do Padrão

Autoestima, corpo e desejo. Sobre a sua relação com o próprio corpo, com a régua estética e com o desejo dos outros. É o ponto de partida porque é a camada mais visível — a que você encontra todo dia no espelho e no aplicativo.

LIVRO DOIS

Você quer amor ou quer ser escolhido?

Dinâmicas dos relacionamentos entre homens gays. Sobre o que acontece quando existe outra pessoa envolvida: o medo de não ser escolhido, o silêncio de quem não pede, a relação que vira espelho do próprio valor.

LIVRO TRÊS

O filho que aprendeu a não dar trabalho

Homens gays, família e autoestima. Sobre onde muitos desses padrões foram aprendidos: os papéis que a família distribui, a culpa que aparece quando você escolhe, e o preço de ser o filho que nunca deu problema.

Os dois seguintes estão disponíveis em www.ocaradaautoestima.com.br.

NÃO É SOBRE PARAR DE QUERER SER BONITO

Você provavelmente já leu o outro texto — aquele que diz que aparência não importa, que o que vale é o que está por dentro, que basta se amar do jeito que você é. Talvez tenha até concordado por cinco minutos. Depois abriu o aplicativo, viu a foto de alguém e a concordância evaporou.

Não vou pedir que você acredite em algo que a sua experiência desmente todos os dias.

Aparência conta. Desejo tem hierarquia. Em muitos espaços frequentados por homens gays, isso é ainda mais explícito — está escrito na descrição do perfil, na régua da academia, no silêncio depois de uma foto enviada.

O que quero investigar com você é outra coisa. Não se você deve querer um corpo bonito, mas o que exatamente você está tentando conseguir com ele. Não se você pode desejar homens másculos, mas o que a conquista de um homem másculo passou a significar sobre você.

Porque existe uma diferença enorme entre gostar de alguma coisa e precisar dela para se sentir alguém.

Preferência é liberdade. Obrigação é dívida.

E boa parte do cansaço que você sente vem de pagar uma dívida que ninguém cobrou por escrito.

— William



CAPÍTULO UM

O PROBLEMA NÃO É QUERER SER BONITO

Cuidar do corpo é legítimo. Gostar de se olhar no espelho e aprovar o que vê é bom. Treinar, se vestir bem, cuidar da pele, querer ser desejado — nada disso é sintoma de coisa alguma.

O que muda tudo não é o comportamento. É a função que ele passou a ter.

. . .

Três distinções organizam este livro inteiro.

Cuidado ou compulsão

Cuidado tem começo, meio e fim. Compulsão não fecha: existe sempre uma medida a mais, um percentual a menos, uma semana que não pode ser interrompida nem quando o corpo pede.

Preferência ou obrigação

Preferência é: "eu gosto disso, me atrai, se não rolar tudo bem". Obrigação é: "eu preciso disso, e sem isso alguma coisa em mim está errada".

Vaidade ou dependência de validação

Vaidade é prazer com a própria imagem. Dependência é quando o humor do dia inteiro fica pendurado na reação de outra pessoa àquela imagem.

. . .

Ninguém vive só em uma ponta. A pergunta útil é: em que ponto do trajeto você está hoje?

Repare que em nenhuma das três distinções o problema é o desejo. O problema é quando o desejo deixa de ser escolha e passa a funcionar como condição — a condição que você impôs a si mesmo para ter permissão de se sentir bem.

PARA REFLETIR

Se ninguém pudesse ver o resultado, você continuaria fazendo o mesmo esforço?

QUEM DEFINIU O PADRÃO?

Vale lembrar de uma coisa óbvia que costuma ser esquecida: ninguém votou nesse padrão. Ele não foi decidido em assembleia. Ele foi construído — por publicidade, por indústria fitness, por cinema, por pornografia, por décadas de imagens repetidas até virarem senso comum.

E o padrão tem endereço. Ele costuma ser branco, jovem, magro com músculo, alto, de traços finos, sem sotaque, com dinheiro suficiente para aparentar não se esforçar.

Um homem negro, um homem gordo, um homem afeminado, um homem mais velho, um homem com deficiência ou um corpo que simplesmente não cabe nessa descrição não recebem o mesmo tipo de atenção nos mesmos espaços. Isso não é impressão. É a experiência cotidiana de muita gente.

. . .

O aplicativo como vitrine e como régua

Os aplicativos ampliaram possibilidades reais de encontro e sociabilidade. Também transformaram desejo em interface. Você vira uma grade de fotos ordenada por distância, o rosto é a primeira e às vezes única informação, e a decisão sobre você acontece em menos de dois segundos.

Aí aparecem as descrições que todo mundo já leu: "só masculinos", "sem afeminados", "não curto gordinho", "só brancos". Escritas como se fossem preferência pessoal, mas funcionando como sistema de classificação — e, em alguns casos, como racismo e como preconceito explícito dentro da própria comunidade.

. . .

O ponto não é que exista um padrão lá fora. Padrões estéticos sempre existiram. O ponto é o que acontece quando ele deixa de ser uma paisagem e vira o instrumento com que você mede o seu próprio valor.

Você não escolheu o padrão. Mas foi você quem passou a se cobrar por ele.

PARA REFLETIR

Quando foi a última vez que você olhou um corpo e não o transformou em régua?

A APRENDIZAGEM DA MASCULINIDADE

Muitos homens gays aprendem cedo — antes mesmo de ter palavras para isso — que existe um jeito certo de ser menino, e que sair dele custa caro.

Custa apelido, custa a última escolha no time, custa o olhar do pai, custa uma frase que você ouviu aos oito anos e ainda consegue repetir de memória. Não é preciso ter sofrido agressão física para que a lição seja aprendida. Basta ter percebido que alguns gestos eram seguros e outros não.

Diante disso, muitos meninos desenvolvem uma habilidade que ninguém ensina de propósito: o monitoramento. Vigiar a voz, o pulso, o andar, o assunto, a reação ao ver um homem sem camisa.

Não é frescura nem exagero — é uma estratégia de proteção que funcionou de verdade em um contexto onde havia risco real.

. . .

O problema é que a estratégia continua rodando

Aquilo que protegeu você aos dez anos tende a permanecer ligado aos trinta, mesmo quando o perigo já não é o mesmo. Só que agora ele mudou de nome. Deixou de se chamar "não deixar perceberem" e passou a se chamar "ser um homem de verdade", "não ser afetado", "ser discreto", "não parecer aquele tipo de gay".

Para alguns homens, a masculinidade deixou de ser uma característica entre outras e virou um salvo-conduto: o passaporte que garante respeito, desejo e pertencimento.

E, quando ela vira passaporte, tudo o que parece ameaçá-la vira risco — inclusive partes suas que não têm nada de errado.

PARA REFLETIR

Que parte de você continua sendo vigiada mesmo quando não existe mais ninguém vigiando?

QUANDO O PADRÃO VIRA UMA PRISÃO

Quase ninguém percebe o momento em que atravessa a linha. Não existe um dia específico. Existe um ciclo que vai se fechando.

Você se compara. Sente que está aquém. Aumenta o esforço. Recebe alguma aprovação — uma curtida, um elogio, um match. Sente alívio.

O detalhe cruel está na última etapa. O alívio é real, mas é curto — e, por ser curto, precisa ser repetido. Cada repetição ensina ao seu cérebro a mesma lição: *eu me sinto bem quando sou aprovado*. Que é o mesmo que dizer: *sem aprovação, eu não me sustento*.

• • •

E existe um segundo detalhe: a régua sobe.

O corpo que você queria há três anos é o corpo que você tem hoje e já não considera suficiente. O número de curtidas que te deixaria feliz no ano passado hoje passa despercebido.

Isso não é falta de gratidão. É como a validação funciona: ela se adapta, e o que ontem era conquista amanhã vira linha de base.

O padrão não aprisiona porque é exigente. Aprisiona porque não tem linha de chegada.

• • •

Existe uma diferença entre treinar e prestar contas. Entre comer bem e negociar cada refeição. Entre gostar de uma foto sua e precisar de uma foto sua para acreditar que valeu a pena.

Alguns sinais aparecem com frequência quando o corpo deixou de ser corpo e virou projeto de aprovação:

- Checagem repetida no espelho — várias vezes ao dia, sempre buscando o mesmo defeito.
- Treinar mesmo doente, machucado ou exausto, porque parar é vivido como perda.
- Evitar praia, piscina, sexo com luz acesa ou tirar a camisa antes de estar "no ponto".

- Reagir a uma foto ruim como se fosse uma notícia sobre o seu valor.
- Comparar-se com outros homens no vestiário, na rua, na timeline — automaticamente.
- Adiar a vida afetiva até o corpo ficar pronto. E o corpo nunca fica pronto.

Nada disso significa que você tenha um transtorno. Significa que vale observar a função: o que esse esforço está tentando resolver?

Se a resposta for saúde, prazer ou disciplina que você admira em si, ótimo. Se a resposta for "me livrar da sensação de que sou insuficiente", então o corpo virou remédio para uma dor que não é do corpo.

PARA REFLETIR

Quantas horas por semana você dedica ao corpo — e quantas dedica ao que faria a sua vida valer a pena mesmo sem plateia?

"SE EU FOSSE MAIS BONITO, SERIA MAIS AMADO"

Essa frase é uma das mais repetidas na clínica. Quase nunca aparece assim, com todas as letras. Aparece disfarçada: "é que eu não sou o tipo dele", "se eu tivesse outro corpo isso não teria acontecido", "ele só ficaria comigo se eu estivesse melhor".

A frase tem um formato conhecido na Terapia Cognitivo-Comportamental: é uma regra condicional. Uma equação que a pessoa carrega sem revisar.

aparência = desejo = valor = amor

Se um elo cai, todos caem juntos. Por isso uma rejeição banal consegue derrubar o dia inteiro.

. . .

O problema dessa equação não é ser falsa em todos os casos. É que ela é curta demais.

Ela funciona bem para explicar por que alguém curtiu a sua foto e não serve para explicar absolutamente nada sobre por que alguém fica.

Se aparência bastasse, nenhum homem bonito seria traído, abandonado ou deixado no vácuo. E, no entanto, isso acontece o tempo todo.

O que sustenta um vínculo é outra coisa: presença, reciprocidade, humor, segurança, capacidade de conversar sobre o que dói. Coisas que não cabem em foto.

PARA REFLETIR

Que elo dessa equação você nunca parou para questionar?

O DESEJO POR HOMENS MÁSCULOS

Vamos falar de um assunto que costuma render piada e raramente rende reflexão: a atração que alguns homens gays sentem por homens heterossexuais, ou por homens que se apresentam de forma marcadamente masculina.

Começo pelo que este capítulo não é. Não é uma acusação. Não existe nada de errado em sentir atração por um homem másculo, e não existe nada de patológico em ter desejado alguém indisponível. Isso acontece com todo mundo, em todas as orientações.

A pergunta aqui é mais fina: para alguns homens, em alguns momentos, esse desejo carrega um significado que vai muito além da atração.

. . .

O que ele pode passar a representar:

- Aprovação masculina — justamente aquela que faltou na infância ou na adolescência.
- Pertencimento ao mundo dos homens, de onde alguém um dia se sentiu expulso.
- Prova de desejabilidade: "se até ele me quis, então eu sou desejável".
- Conquista do inalcançável, que dá ao vínculo um valor artificialmente alto.
- Proximidade com um modelo de masculinidade socialmente mais valorizado.

Quando um desses significados entra em cena, o outro homem deixa de ser uma pessoa e vira um veredito. E aí acontece o que sempre acontece com veredito: o alívio dura pouco, porque a próxima instância já está marcada.

. . .

Existe uma frase que resume a distinção mais importante deste livro. Leia as duas versões e observe qual se parece mais com a sua.

"Eu sinto atração por homens masculinos."

É gosto. Tem textura, tem história, tem corpo. Convive tranquilamente com outras atrações e não exige prova de ninguém.

“Eu preciso conquistar um homem masculino para provar alguma coisa sobre mim.”

Já não é gosto. É tarefa. E toda tarefa vem com nota — que você mesmo atribui a si depois.

A diferença fica visível no que acontece depois de um não. Quando é preferência, o não decep-
ciona. Quando virou prova, o não humilha — porque não foi só um encontro que não
aconteceu, foi um exame que você acha que reprovou.

• • •

Preferência não é o mesmo que hierarquia

Dizer "gosto mais de homens masculinos" descreve o seu desejo. Dizer "homem afeminado é
menos homem" já não descreve desejo nenhum: classifica pessoas.

A primeira frase fala sobre você. A segunda distribui valor entre seres humanos — e costuma
ser a mesma régua que, mais cedo ou mais tarde, você vira contra si mesmo.

PARA REFLETIR

O que você acha que sentiria sobre si se conquistasse esse homem — e o que isso diz
sobre o que está faltando agora?

"EU QUERO UM HOMEM QUE PAREÇA HÉTERO"

Essa é uma frase comum e vale examiná-la sem moralismo.

Para alguns homens, ela descreve uma atração estética específica, e ponto final. Para outros, ela carrega uma segunda camada — que costuma ser mais difícil de admitir.

A segunda camada é mais ou menos assim: *se o meu parceiro não parecer gay, talvez ninguém repare em nós. Talvez eu não precise passar pelo constrangimento que já vivi. Talvez eu consiga o afeto sem pagar o pedágio da exposição.*

Quando é isso, o que está operando não é preferência. É proteção — construída em resposta a um preconceito real, que existe e que machuca.

Faz sentido que exista. Só que ela cobra um preço que raramente aparece na conta.

. . .

A homofobia que a gente aprende sobre si

A Psicologia usa o termo homofobia internalizada para descrever algo que pode acontecer com pessoas LGBTQIA+ que cresceram ouvindo que aquilo que elas são é vergonhoso: parte dessas mensagens é absorvida e passa a ser dirigida a si mesmo e aos semelhantes.

Isso não acontece com todo mundo, não acontece o tempo todo e não é motivo para culpa. Ninguém escolhe absorver preconceito — a gente absorve porque foi imerso nele desde criança.

Mas quando ela está presente, aparece em detalhes: o incômodo com casais afetuosos na rua, a irritação com homens mais expressivos, a expressão "discreto" usada como elogio, o alívio de ouvir que "ninguém percebe". E aparece, principalmente, no cansaço de estar sempre editando quem você é.

Buscar segurança faz todo sentido. O problema é quando a segurança exige que você desapareça um pouco todos os dias.

PARA REFLETIR

Onde a sua proteção acaba e onde começa a sua edição?

QUANDO A REJEIÇÃO VIRA PROVA CONTRA VOCÊ

Um homem envia uma mensagem. O outro visualiza e não responde. Fim do acontecimento — objetivamente, é só isso que aconteceu.

Só que quase nunca fica só isso. A Terapia Cognitivo-Comportamental descreve bem o que ocorre em seguida: existe o fato, depois a interpretação, depois a emoção, depois o comportamento.

Repare no segundo elo. O silêncio não vinha com explicação — a explicação foi você que escreveu. E escreveu com a letra da crença que já estava lá.

• • •

Existem dezenas de motivos possíveis para alguém não responder: estava ocupado, estava conversando com outra pessoa, não sentiu atração, está mal, não tem energia para conversar, esqueceu.

Só um desses motivos foi considerado. E, curiosamente, foi o único que fala mal de você.

• • •

Como interferir na cadeia

Você não precisa mudar a emoção diretamente — emoção não obedece a ordem. O que dá para fazer é interferir na interpretação, antes que ela vire conclusão.

- Escreva o pensamento exatamente como ele apareceu.
- Pergunte: isso é fato ou interpretação?
- Liste três explicações alternativas que não digam nada sobre o seu valor.
- Escolha a mais provável, não a mais dolorosa.

Parece mecânico, e é mesmo. Mas crença antiga não se dissolve com boa vontade — ela se enfraquece quando é obrigada a competir com outras explicações igualmente possíveis.

PARA REFLETIR

Das explicações possíveis, por que você escolheu justamente a que te acusa?

VOCÊ ESTÁ ESCOLHENDO OU TENTANDO SER ESCOLHIDO?

Preste atenção em como você entra em um aplicativo, em um bar, em uma festa. Existem duas posturas possíveis, e elas produzem vidas afetivas completamente diferentes.

• • •

Tentando ser escolhido

A pergunta é "será que ele vai gostar de mim?". Você edita a personalidade para caber. Aceita qualquer disponibilidade. Interpreta o não como veredito. O outro define o seu humor.

Escolhendo

A pergunta é "será que eu gosto dele?". Você mostra quem é e observa a reação. Verifica se aquilo serve para você. Interpreta o não como informação. Você define os seus critérios.

• • •

Chamo a segunda postura de **autonomia afetiva**: a capacidade de continuar sendo sujeito da própria vida amorosa mesmo desejando alguém.

Não é frieza, não é jogo, não é fingir desinteresse. É lembrar que você também tem critérios — e que eles valem tanto quanto os do outro.

Ninguém está inteiramente de um lado. A maioria transita, e transita dependendo de quem está na frente: com um você é sujeito, com outro você vira candidato.

Reparar em quem te transforma em candidato já é meio caminho.

• • •

Essa pergunta é grande o suficiente para sustentar um livro inteiro, e é exatamente isso que ela faz no segundo livro desta trilogia. Aqui ela entra como distinção. Lá, ela vira investigação.

PARA REFLETIR

Com quem, especificamente, você deixa de escolher e passa a se candidatar?

O PROBLEMA DA COMPARAÇÃO

Comparar-se é humano e, em doses normais, útil: é assim que aprendemos a nos situar em um grupo. O que mudou não foi a comparação. Foi a escala.

Antes, você se comparava com os homens da sua rua, da sua escola, do seu trabalho. Hoje você se compara, todos os dias, com uma seleção mundial dos corpos mais fotogênicos, iluminados por profissionais, tratados em aplicativo e postados no melhor ângulo de trezentas tentativas.

Você está comparando o seu processo com o resultado do outro.

Você conhece a sua insegurança por dentro e a dele apenas pela superfície que ele escolheu mostrar.

• • •

A pornografia entra nessa conta

Pornografia não é vilã e não precisa ser demonizada. Mas é produção audiovisual, feita por pessoas selecionadas por características específicas, com edição, iluminação e recorte.

Quando ela vira parâmetro de corpo, de desempenho ou de duração, o resultado costuma ser ansiedade — e a ansiedade é justamente o que mais atrapalha o prazer.

• • •

O que fazer com isso

Decidir "vou parar de me comparar" não funciona: comparação é automática. O que funciona é mexer no ambiente e na resposta.

- Silencie perfis que disparam autocrítica. Não é inveja — é higiene.
- Estabeleça horários de uso em vez de tentar controlar a vontade.
- Ao se comparar, complete a frase: "estou vendo a versão editada de alguém que também tem dias ruins".

PARA REFLETIR

Quais perfis você segue que pioram o seu dia – e por que você continua seguindo?

A REJEIÇÃO NÃO É UM LAUDO PSICOLÓGICO

Um homem não gostar de você é uma informação sobre a preferência dele. Não é uma avaliação técnica do seu valor, não é um parecer sobre a sua desejabilidade e não constitui prova de coisa alguma.

Isso parece óbvio quando escrito. Deixa de ser óbvio quando o silêncio chega às onze da noite e você está sozinho com ele.

. . .

Três coisas que a rejeição costuma dizer

Que a outra pessoa tem um gosto específico — como você também tem. Que o momento dela pode não ter nada a ver com você. Que vocês dois não combinaram, e combinar é sorte, não mérito.

E uma coisa que ela nunca diz

Que você é menos. Rejeição não mede valor humano, porque desejo não é sistema de avaliação — é gosto, e gosto é enviesado, contraditório e muda com o tempo.

. . .

Existe ainda um detalhe importante para quem já foi rejeitado por ser quem é.

Quando um homem sofreu preconceito de verdade — por ser gay, por ser negro, por ser gordo, por ser afeminado — o cérebro aprende a esperar rejeição e a lê-la em todo lugar, inclusive onde ela não está.

Isso não é paranoia. É uma cicatriz funcionando. E cicatriz pode ser cuidada.

Nem todo silêncio é sobre você. E nenhum silêncio é o resumo de quem você é.

PARA REFLETIR

Você sabe diferenciar não ter sido escolhido de não valer nada?

AUTOESTIMA NÃO É GOSTAR DE TUDO EM SI

Não é acordar achando que está ótimo. Não é repetir frases no espelho até acreditar — aliás, quando a frase contradiz demais o que a pessoa sente, ela costuma ter efeito contrário.

Uma autoestima mais saudável se parece com outra coisa: com a capacidade de continuar se tratando com respeito mesmo quando você não está no seu melhor dia, não está no seu melhor corpo e não foi escolhido.

• • •

Contingente ou estável

Quando a autoestima é contingente, ela depende de condições externas: peso, curtidas, sexo, aprovação, desempenho. Sobe e desce várias vezes ao dia.

Quando é mais estável, ela se apoia em algo que não depende do humor alheio: os seus valores, o modo como você trata as pessoas, aquilo que você constrói, a coerência entre o que você diz e o que você faz.

Ninguém vive só na segunda categoria. Mas dá para deslocar o peso — tirar um pouco do que está apoiado no olhar dos outros e colocar no que está apoiado em você.

• • •

Pense em algo que você fez nos últimos seis meses e do qual se orgulha.

Agora observe: esse orgulho depende de alguém ter visto?

Se depender, ele é frágil. Se não depender, ele é uma pista do que sustenta você por dentro.

PARA REFLETIR

Do que você se orgulha que ninguém sabe?

VOCÊ PODE CONTINUAR QUERENDO UM CORPO BONITO

Sério. Continue treinando, se quiser. Continue se arrumando, tirando foto, gostando de ser olhado. Nada disso precisa ser abandonado para que você fique bem.

O que muda não é o que você faz. É de onde parte.

Treinar porque gosta do próprio corpo em movimento produz orgulho, energia e prazer. Treinar para deixar de se odiar produz alívio temporário — e o ódio volta na segunda-feira.

• • •

Três perguntas para recuperar autonomia

Se ninguém pudesse ver o resultado, eu continuaria fazendo isso?

Quando eu não consigo cumprir, eu me trato como — com ajuste ou com punição?

Esse esforço me aproxima de uma vida que eu quero, ou só me afasta de um medo?

Se as respostas apontarem para punição e medo, o problema não está na academia, no espelho nem na dieta. Está no contrato que você assinou consigo mesmo: o de que precisa merecer o direito de existir bem.

PARA REFLETIR

O que você faria neste fim de semana se não precisasse provar nada a ninguém?

PARAR DE VIVER PARA AGRADAR

Muitos homens que passaram a infância se adaptando para não sofrer viram adultos extremamente hábeis em ler o outro — e péssimos em se posicionar. Sabem exatamente o que o outro quer ouvir. Não sabem dizer o que eles próprios querem.

Assertividade é a habilidade de dizer o que você pensa, sente e precisa, sem agredir e sem se apagar. Não é ser grosso. Não é ser inconveniente. É ocupar o seu próprio espaço na conversa.

• • •

Como isso aparece na vida afetiva e sexual

- Dizer que quer relação séria quando é isso que você quer — mesmo correndo o risco de assustar alguém.
- Dizer que não gosta de determinada prática sexual, sem justificar cinco vezes.
- Dizer que se incomodou quando ele sumiu por quatro dias.
- Dizer não a um encontro que você não quer, sem inventar desculpa.
- Perguntar o que vocês são, em vez de passar meses decifrando sinais.

• • •

Comece pequeno

Ninguém sai da omissão total para a conversa mais difícil da vida. Assertividade se treina como qualquer habilidade, com carga progressiva: devolva um prato errado no restaurante, diga que não gostou de um filme, recuse um convite sem explicação elaborada.

O corpo precisa aprender que discordar não destrói vínculo.

Quem nunca diz não acaba dizendo sim para uma vida que não escolheu.

PARA REFLETIR

Qual foi a última vez que você discordou de alguém em voz alta?

UM NOVO CRITÉRIO DE DESEJABILIDADE

Durante boa parte da vida, muitos homens organizam a autoestima em torno de uma única pergunta: *eu sou desejado?*

É uma pergunta legítima, mas tem um defeito estrutural: a resposta não pertence a você. Ela depende de quem está na sala, do gosto de quem está na sala, do dia de quem está na sala.

Você fica refém de um resultado que não administra.

. . .

Proponho substituí-la — não por uma frase bonita, mas por uma pergunta que você consegue responder e influenciar:

A minha vida está me dando razões para gostar de estar nela?

Essa pergunta muda o foco do julgamento para a construção. Ela pergunta sobre as suas amizades, o seu trabalho, o seu corpo em movimento, o seu prazer, o seu descanso, as coisas que você aprende, os lugares onde você é você sem edição.

. . .

E acontece uma coisa curiosa quando alguém começa a responder bem a essa pergunta: a validação continua sendo agradável, mas para de ser urgente.

Um não continua decepcionando, mas para de arrasar.

Não porque você virou indiferente — mas porque a sua vida deixou de depender do resultado de uma única mensagem.

PARA REFLETIR

Quais três coisas na sua vida hoje independem completamente de alguém te achar desejável?

CADERNO DE EXERCÍCIOS

Os exercícios a seguir são convites à reflexão pessoal, não instrumentos de avaliação psicológica. Não medem nada, não classificam ninguém e não produzem diagnóstico. Se algum deles despertar sofrimento intenso, interrompa e considere buscar acompanhamento profissional.

EXERCÍCIO 01

O que você realmente quer?

Separe vinte minutos e preencha três colunas com sinceridade — ninguém vai ler além de você.

Eu quero. O que genuinamente te dá vontade. Exemplo: dormir abraçado com alguém no domingo de manhã.

Eu aprendi que deveria querer. O que você absorveu como meta sem escolher. Exemplo: ter o corpo que aparece na capa da revista.

Eu busco para ser validado. O que serve para confirmar alguma coisa sobre você. Exemplo: que o cara mais concorrido da festa me note.

Ao terminar, releia só a terceira coluna. Ela costuma ser a mais longa — e é exatamente ali que mora o cansaço que você sente.

Depois, circule um único item da primeira coluna e responda: o que impede você de ir atrás disso hoje, do jeito que você é agora?

EXERCÍCIO 02

E se você parasse de correr?

Este é o mais difícil, porque não tem tabela. Escreva as respostas — escrever obriga a pensar até o fim, e é isso que faz diferença.

Se amanhã você acordasse sem precisar provar nada a ninguém, o que faria de diferente ainda hoje?

O que você teme que aconteça se parar de perseguir o padrão?

Quem foi a primeira pessoa que fez você achar que precisava ser diferente para ser aceito?

O que você já deixou de viver enquanto esperava estar pronto?

O que, na sua vida hoje, você faria mesmo que ninguém nunca ficasse sabendo?



ENCERRAMENTO

VOCÊ NÃO PRECISA SAIR DO PADRÃO. PRECISA SAIR DA PRISÃO.

Se você chegou até aqui, talvez esperasse que eu terminasse pedindo que você largasse a academia, deletasse os aplicativos e aprendesse a se amar exatamente como é.

Não vou pedir nada disso.

Continue querendo o que você quer. Continue achando bonito o que você acha bonito. Continue desejando homens másculos, se é isso que te move. Nada nesse desejo precisa de correção.

. . .

O que eu proponho é mais simples e bem mais difícil: que essas coisas voltem a ser escolha.

Que o treino seja seu, não uma dívida. Que a foto seja vaidade, não prova. Que um homem seja uma pessoa, não um veredito sobre o seu valor.

Liberdade, aqui, não é deixar de desejar. É não precisar transformar o seu desejo em obrigação.

. . .

Você vai continuar sendo rejeitado às vezes — todo mundo é.

A diferença é que, quando o critério de valor pertence a você, a rejeição volta ao tamanho real que sempre teve: uma pessoa, um dia, um gosto.

Não um laudo.

— William

QUANDO A TERAPIA PODE AJUDAR

Você não precisa estar em crise para procurar um psicólogo, e ler este material não significa que você precise de tratamento. A maior parte das pessoas procura terapia por um motivo mais simples: cansou de tentar resolver sozinha algo que se repete.

Algumas situações costumam indicar que um espaço clínico pode ser útil:

- O mesmo padrão afetivo se repete há anos, com pessoas diferentes.
- A relação com o corpo ocupa uma parte desproporcional da sua rotina e do seu humor.
- A autocrítica é constante e você já não sabe falar consigo de outro jeito.
- Rejeições comuns produzem um sofrimento que dura dias.
- Você percebe que edita quem é para ser aceito, e isso vem custando caro.
- Existe ansiedade nos encontros, no sexo ou antes de qualquer conversa importante.
- Você conquistou o que queria e a sensação de insuficiência continuou lá.

Terapia não promete cura, não entrega respostas prontas e não funciona sem a sua participação. O que ela oferece é um lugar técnico e sigiloso para examinar, com método, aquilo que você vem tentando entender no escuro.

E não precisa ser comigo. Precisa ser com alguém que respeite a sua sexualidade, a sua história e a sua cor.

COMO FUNCIONA O MEU ATENDIMENTO

Trabalho com Terapia Cognitivo-Comportamental, com postura afirmativa e perspectiva afro-centrada. O processo costuma ser bem concreto — não é conversa solta nem conselho, é investigação com objetivo combinado.

1. Identificar

Mapear o padrão que se repete — nos encontros, no espelho, nos aplicativos, no jeito de falar consigo.

2. Investigar

Entender de onde ele veio: história, contexto, aprendizados, experiências de rejeição ou preconceito que ensinaram você a se proteger daquele jeito.

3. Reestruturar

Examinar a crença que sustenta o padrão e testá-la contra a realidade, em vez de aceitá-la como fato.

4. Experimentar

Agir diferente na prática, em situações reais e graduais — porque crença antiga não muda com argumento, muda com experiência nova.

5. Construir

Definir critérios próprios de valor e de escolha, para que a próxima decisão afetiva não seja tomada pelo medo.

Atendo exclusivamente online, para todo o Brasil e para brasileiros que vivem no exterior. A primeira conversa é justamente para entender o que está acontecendo e combinar um foco — você não precisa chegar com nada organizado.

Psicoterapia não oferece cura, garantia de resultado ou prazo de solução. O que existe é um processo, conduzido com método e ética, cujo ritmo depende de muitos fatores – inclusive de coisas que não estão sob controle de ninguém.

QUEM ESCREVE

WILLIAM CAMILO



Eu vim de família evangélica.

Cresci dentro da igreja, e o peso das crenças sobre a homossexualidade chegava em mim como espinho na carne. Ou melhor: como facada. Porque espinho a gente aprende a conviver. Facada não.

Para caber ali, precisei me negar em muitas coisas. Aprendi cedo a calcular o que podia ser dito e o que não podia. Aprendi a vigiar o corpo, o gesto, a voz. Aprendi a agradar.

Hoje me chamam de o cara da autoestima. Mas para ser o cara da autoestima eu precisei construir uma autoestima blindada — e blindada não quer dizer durão o tempo todo. Quer dizer, antes de tudo, reconhecer minhas vulnerabilidades e minhas dores.

Eu acredito que fazer terapia não é aprender a gostar de tudo em si. É aprender a não precisar se abandonar para ser aceito.

William Camilo é psicólogo clínico e sexólogo (CRP 03/22676), com pós-graduação em Sexologia, em Psicologia e Sexualidades e em Psicologia Cognitiva e Comportamental. Pesquisa autoestima, terapia afirmativa e abordagens afrocentradas, com atuação voltada a homens que enfrentam questões de autoestima, sexualidade, relacionamentos e identidade. É criador do projeto **O Cara da Autoestima**.

O PRÓXIMO PASSO

A CONVERSA CONTINUA POR AQUI

Se você percebeu que está cansado de correr atrás de uma versão de si que nunca parece suficiente, talvez seja hora de entender o que existe por trás dessa corrida.

FALE COMIGO

WHATSAPP DIRETO

Toque no número abaixo para abrir a conversa comigo. Sem compromisso e sem discurso de venda.

+55 71 99922-9312

SITE · OS OUTROS DOIS LIVROS

www.ocaradaautoestima.com.br

É lá que estão os livros dois e três da trilogia — sobre relacionamentos e sobre família — além dos conteúdos completos do projeto.

INSTAGRAM

@ocaradaautoestima

Conteúdo sobre autoestima, corpo, relacionamentos e saúde emocional masculina.

Este material é gratuito. Compartilhe com um homem que precisa ler — do jeito que chegou até você, sem alterações.

LEITURAS QUE EMBASAM ESTE MATERIAL

BECK, J. S. *Terapia cognitivo-comportamental: teoria e prática*. 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 2013.

BORGES, K. *Terapia afirmativa: uma introdução à psicologia e à psicoterapia dirigida a gays, lésbicas e bissexuais*. São Paulo: Edições GLS, 2009.

CONSELHO FEDERAL DE PSICOLOGIA. *Código de Ética Profissional do Psicólogo*. Brasília: CFP, 2005.

CONSELHO FEDERAL DE PSICOLOGIA. *Resolução CFP n. 001/1999*. Brasília: CFP, 1999.

HARDIN, K. N. *Autoestima para homossexuais: um guia para o amor-próprio*. São Paulo: Edições GLS, 2000.

HOOKS, b. *The will to change: men, masculinity, and love*. Nova York: Atria Books, 2004.

MEYER, I. H. Prejudice, social stress, and mental health in lesbian, gay, and bisexual populations. *Psychological Bulletin*, v. 129, n. 5, p. 674-697, 2003.

NUNAN, A.; JABLONSKI, B.; FÉRES-CARNEIRO, T. O preconceito sexual internalizado por homossexuais masculinos. *Interação em Psicologia*, v. 14, n. 2, 2010.

PACHANKIS, J. E. et al. LGB-affirmative cognitive-behavioral therapy for young adult gay and bisexual men. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, v. 83, n. 5, p. 875-889, 2015.

PAVELTCHUK, F. O.; BORSA, J. C. A teoria do estresse de minoria em lésbicas, gays e bissexuais. *Revista da SPA-GESP*, v. 21, n. 2, p. 41-54, 2020.

SANTOS, W. C. dos. *Homens gays e a autoestima: desafios, enfrentamentos e ressignificações*. Trabalho de conclusão de curso (Psicologia), 2021.

VEIGA, L. As diásporas da bixa preta: sobre ser negro e gay no Brasil. *Tabuleiro de Letras*, v. 12, n. 1, p. 77-88, 2018.

CONTINUE A LEITURA

Livro dois · Você quer amor ou quer ser escolhido? — dinâmicas dos relacionamentos entre homens gays.

Livro três · O filho que aprendeu a não dar trabalho — homens gays, família e autoestima.

Disponíveis em www.ocaradaautoestima.com.br.