

O Macho Alpha moderno

Este texto foi escrito com o intuito de mostrar aos homens atuais e modernos o quão é importante derrubar dentro de si mesmo os preconceitos e receios do mundo masculino quando se trata de admitir erros, falhas, fracassos e fraquezas, problemas, defeitos dentre outras coisas que, por ordem natural, acontecem na vida das pessoas e fazem parte do nosso “ser” e do nosso “existir”, mas que é ignorado pela grande maioria dos homens por considerarem-se “Machos Alphas” e não admitirem suas realidades em algumas situações, chegando até mesmo a ter problemas sérios de saúde como transtornos de pânico, ansiedade, stress, doenças cardíacas e até mesmo cometendo suicídio ou chegando a falecer por conta de problemas de saúde que em grande parte dos casos são causados por pura negligencia em assumir que tem um problema e precisa de ajuda com medo de perder seu reinado em um mundo que não tem reis. Antes de mais nada, vamos entender o que é o conceito de macho Alpha. Macho Alpha é uma expressão usada, primeiramente, na linguagem científica. Hoje, possui significados, tanto no ramo da Biologia quanto na

vida social do homem. O termo macho alpha se apresenta na Biologia, no estudo da zoologia, onde aponta que um macho alpha é o animal que exhibe características dominantes perante os outros, sendo considerado o líder desse grupo. O macho alpha é visto como o mais forte e o mais valente, geralmente, essa designação é utilizada para grupos de animais mais superiores, como é o caso de lobos, leões e primatas. Porém temos também uma definição mais popular usada entre nós homens que define de uma forma mais simples o que pensamos sobre o assunto. Macho Alpha é o homem dominante da galera, o que fala e é sempre escutado; ele é auto-confiante; tem poder por isso não precisa manipular; tem estilo, um alta auto-estima e ele é sempre o prêmio (as meninas o desejam e fazem de tudo pra ficar com ele, ele não precisa tentar impressionar ninguém só a sua presença já impressiona muito); o macho alpha é aquele que lidera o grupo e COME todas as fêmeas. É...mulheres nos perdoem pela forma grosseira de dizer mas é assim que nós homens enxergamos o

mundo através de nossos conceitos, e isso nos faz sentirmos bem, fortes e imponentes, saber que você “é o cara” quando chega, que outros caras tem medo de você, que você tem o melhor carro, a melhor moto, a melhor casa, a mulher mais gata de todas, enfim, nós homens gostamos de ser HOMENS, somos em sua grande maioria preconceituosos com alguns assuntos, ignoramos grande parte das regras, não baixamos a cabeça, e sempre estamos dispostos a encarar uma boa briga, seja ela com palavras e argumentos (onde os nossos sempre são os corretos) ou até mesmo fisicamente com o famoso “sair na porrada” e resolver tudo, mas nunca aceitamos baixar a cabeça e admitir que estamos errados ou somos mais frágeis do que aparentamos ser.

Falar em fragilidade para um macho Alpha é quase uma ofensa, melhor até ofender a mãe dele do que dizer que ele é frágil (isso é verdade), e não pensem que isso é coisa de homem moderno, pois não é, desde o início da humanidade os homens se comportam dessa forma e ocupam ou tentam ocupar seu lugar no topo da cadeia ou da sociedade, nosso

instinto de caça e de força bruta é mais forte do que a capacidade de assumir falhas e defeitos, pois é...esse ser primitivo das cavernas que aprendeu a usar roupas, carros e se comunicar ainda preserva seus instintos selvagens durante anos como todos os animais da natureza. Muito bem, dados os fatos agora faço a vocês machos Alphas a seguinte pergunta: - “É fácil ser sempre assim??” Se eu bem me conheço e sei como nós pensamos, a grande maioria vai dizer “claro que é fácil cara, eu sou assim desde criança, é meu jeito de ser”.

E é exatamente nesse ponto onde começam os problemas de ser um macho Alpha 100% do tempo, começar assumindo algo que é uma mentira, pois não é nada fácil ser assim, não é fácil tentar se manter no topo. A própria história da humanidade nos mostra que os grandes reis e grandes líderes caíram em algum momento, fracassaram e tiveram que recomeçar e admitir sua derrota, e os que por orgulho próprio não admitiram, foram derrotados e eliminados, pois seus inimigos encontram uma de suas fraquezas, o “excesso de confiança”.

Portanto a resposta correta para a pergunta seria

“não, não é fácil ser assim”

Mas então qual o problema em admitir nossos defeitos e fraquezas? Qual a dificuldade em assumir que errou ou que está precisando de ajuda em um determinado momento da vida ou em uma situação em que se encontra? Se alguém souber me explicar isso eu agradeço! Os estudiosos e profissionais da área de comportamento humano tem explicações para isso, porem nós em nossa grande maioria não nos importamos com isso ou não damos muita moral, pois somos machos e durões, mas só esquecemos de um pequeno e simples detalhe nisso tudo...nós ainda somos seres humanos! E assim como todos os humanos nós cometemos erros e fracassamos algumas vezes, e temos algo mais importante ainda para lembrarmos que acabamos nos esquecendo dele diariamente, nosso corpo e nossa vida. É, a vida mesmo, essa que só temos uma e pensamos que somos indestrutíveis e ela nunca vai acabar.

Agora vocês devem estar se perguntando: “ok, então o que devo fazer? Me tornar um cara frágil e todo sentimental e aceitar tudo e assumir tudo ai viverei bem?”

Não, fiquem tranquilos que essa não é a solução para viver melhor, podemos sim continuar sendo quem somos, porem com pequenas mudanças, incluindo a principal de todas elas, passar a assumir que somos humanos e não rochas sólidas, mesmo porque até a mais sólida das rochas ou o mais rígido dos metais podem ser quebrados e danificados.

Nossa vida desde o inicio é cheia de altos e baixos, alguns tem vidas mais difíceis do que outros, devido a fatores genéticos, sociais e morais, porem todos temos nossas particularidades de histórias, e os problemas se iniciam ai. Se pararmos para fazer uma analise da nossa vida veremos que desde criança nós em alguns momentos sofremos algum tipo de trauma, seja ele físico ou emocional, em algum momento fomos menosprezados, deixados de lado por alguém que amamos, talvez pelos próprios pais, ou fomos julgados indevidamente de forma injusta e mentirosa, e isso acontece durante toda nossa vida, e por mais q sejamos fortes e durões e coloquemos uma pedra sobre isso, sempre teremos aquilo guardado em algum lugar de nossas memórias. As pessoas que perdemos, as que nos deixaram, as

que nós deixamos para trás, aquela oportunidade que tivemos e não aproveitamos, as brigas sem sentido e as ofensas que dissemos e fizemos para pessoas que amamos e não podemos mais nos desculpar com elas, tudo isso são coisas que acontecem e ficam registrada em nossa memória. Algumas pessoas tem mais facilidade em enxergar os problemas de formas diferentes, afinal problemas são coisas da nossa cabeça, você pode olhar para alguém na rua e pensar “que pessoa estranha” e amanhã essa pessoa lhe oferecer ajuda, assim são os problemas, você pode olhar para ele e dizer “nossa agora ferrou, tinha que acontecer comigo”, ou pode simplesmente olhar e dizer “que bom que foi comigo, poderia ser pior ou com alguém que não conseguiria resolver”.

Porem a vida moderna de hoje coloca nós machos Alphas em situações complexas e exaustivas botando a prova o tempo todo nossa capacidade de ser fortes e durões, a disputa pelo melhor cargo, pelo melhor salario, para poder ter o melhor carro, as melhores mulheres, ser o mais forte e mais agressivo e também o mais poderoso, isso vem cada vez

causando mais estragos em nossa saúde física e mental. Quando nos deparamos com essas situações começamos a ficar cada vez mais nervosos e estressados pois as coisas estão cada vez mais difíceis e a concorrência cada vez maior, até mesmo os mais jovens vem ocupando cargos maiores que os nossos que estamos já a anos lutando, as batalhas cada vez ficam mais difíceis pois nossa força bruta e agressividade em perdendo lugar para as tecnologias e cérebros mais modernizados por elas, e assim a nossa cabeça de líder forte e supremo começa a ficar confusa sem saber mais se realmente somos ou não ainda fortes como pensávamos ser, eis o grande problema se aproximando cada vez mais!

Nós homens com nossa grande e infinita dificuldade de assumir nossas fraquezas nos fechamos no nosso mundo particular e calados ficamos perante essas mudanças e dificuldades, lutando calados contra tudo e contra todos, incluindo contra nós mesmos, na inútil e desnecessária tentativa de superar tudo sozinho e provar ao mundo que somos fortes e nada nos derruba. E é assim que eu, e

garanto que vários pensam ou pensaram um dia, mas aquele detalhe dito lá atrás no início desse texto reaparece e muda tudo... ainda somos seres humanos! Em um determinado momento nessa batalha interna, digo interna pois as pessoas ao nosso redor geralmente não se importam com nosso ego, ao contrario elas geralmente acham isso ridículo, nossa mente e ideais começam a se misturar ao nosso corpo gerando uma sequencia de problemas ainda maiores do que os que já enfrentamos.

Doenças cada vez mais comuns como transtornos de ansiedade, síndrome do pânico, anorexia, depressão, fobias sociais, doenças cardíacas, dentre outras várias, vem ficando cada vez mais comuns nas pessoas independente da idade, e atingindo cada vez mais os homens do que as mulheres que por questões fisiológicas dentem a sofrer mais dessas doenças.

Estudos comprovam que os homens tem sofrido mais com isso nos últimos anos devido ao seu estilo de vida e também a questões emocionais que envolvem entre outros, o fato de não assumirem ter problemas e não aceitarem ajuda de

terceiros ou especialista, mantendo assim seu estilo macho Alpha que tudo pode e tudo consegue. Mas nosso corpo não funciona assim, e em algum momento da vida os machos Alphas de temperamento forte, controladores, egoístas e centralizadores, começarão a se sentir mal fisicamente e perceberão que algo está errado, e é nesse momento que precisamos baixar a cabeça e assumir que precisamos de ajuda, pois essas doenças tendem a piorar e se agravar cada vez mais.

Todas aquelas lembranças ruins que guardamos em nossa mente em algum lugar escondido dela, em determinados momentos retornam e nos atormentam, principalmente em momentos difíceis onde ficamos com as emoções mais expostas, e essas situações tem se tornado cada vez mais comum com o aumento do stress cotidiano, doenças como ansiedade e pânico fazem isso voltar a tona e piorar ainda mais o quadro clinico de quem sofre com elas, mas afinal que doenças são essas? Na cabeça da grande maioria das pessoas, doenças como depressão, ansiedade e pânico são apenas

“coisas da cabeça” e os conselhos geralmente são os mesmos “relaxa que passa, distrai a cabeça com outra coisa ou para de frescura”.

Vamos então a uma explicação técnica da coisa para os durões, pois como toda doença, elas tem sua parte fisiológica e física que nos afetam.

O transtorno do pânico (também chamado de ansiedade paroxística episódica) é caracterizado pelos ataques recorrentes de ansiedade intensa em circunstâncias imprevisíveis até mesmo durante o sono. Além da ansiedade intensa (pânico) a pessoa tem a sensação de morte iminente, de perda do controle de si própria ou de ficar “louco”. Essa ansiedade é acompanhada de vários sintomas somáticos: palpitações, dor no peito, tontura, falta de ar, vertigens, sudorese excessiva, sensação de estar “aéreo”, sensação de desmaio, formigamentos no corpo, ondas de calor e frio, náuseas, e outros. Em geral duram alguns minutos, raramente mais que uma hora. Como os ataques de pânico são imprevisíveis a pessoa desenvolve o medo de ter novos ataques, passando a tomar medidas “preventivas” para evitar lugares ou situações que

supõe, podem desencadear novas crises. Desenvolve fobias que são denominadas de agorafobia, passa muitas vezes a ter uma vida restrita, sendo incapaz de ficar sozinha ou de ir a lugares públicos. Muitas vezes tem uma ansiedade persistente, antecipatória. É frequente a ocorrência de prolapso da válvula mitral em pacientes com transtorno de pânico. Algumas doenças físicas, como hipertireoidismo e feocromocitoma, podem se manifestar com ataques de pânico. Pacientes com TP podem desenvolver secundariamente quadros depressivos ou mesmo de dependência de drogas ou álcool.

O sistema de “alerta” normal do organismo — o conjunto de mecanismos físicos e mentais que permite que uma pessoa reaja a uma ameaça — tende a ser desencadeado desnecessariamente na crise de pânico, sem haver perigo iminente real. Pessoas ansiosas e controladoras são mais suscetíveis ao problema do que outras, o que envolve tanto fatores genéticos quanto aprendidos na convivência familiar, escolar e social. Entretanto, muitas pessoas que desenvolvem este transtorno

mesmo sem ter nenhum antecedente familiar. O cérebro produz substâncias chamadas neurotransmissores que são responsáveis pela comunicação que ocorre entre os neurônios (células do sistema nervoso). Estas comunicações formam mensagens que irão determinar a execução de todas as atividades físicas e mentais de nosso organismo (ex: fome, sono, prazer, tristeza, etc). Um desequilíbrio na produção destes neurotransmissores pode levar algumas partes do cérebro a transmitir informações e comandos incorretos. Isto é exatamente o que ocorre em uma crise de pânico: existe uma informação incorreta alertando e preparando o organismo para uma ameaça ou perigo que na realidade não existe. É como se tivéssemos um despertador que passa a tocar o alarme em horas inapropriadas. No caso do Transtorno do Pânico os neurotransmissores encontram-se em desequilíbrio enviando mensagens falsas ao corpo.

Bom, agora que vocês sabem que não é frescura, não é fraqueza e que é apenas uma doença causada por causas genética ou em sua grande maioria por

stress e a famosa teimosia dos Alphas em não aceitar ajuda e não assumir suas fraquezas, eu lhes repito a pergunta:

-“É fácil ser sempre assim?”

Tenho certeza que algumas respostas mudaram, assim como as minhas respostas e maneira de ver o mundo mudou depois de sofrer com transtorno de pânico e ter que tomar remédios coisa que eu sempre odiei, ter que ir a vários médicos achando que estava morrendo, ter que assumir que tinha um problema e pedir ajuda depois de dizer varias vezes que psicólogo e psiquiatra são coisas de gente doida e fraca ou que essas coisas eram frescura. É meu amigo macho Alpha, nem sempre as coisas são como aparentam ser, nossa firmeza em decisões, nossa cabeça dura, a força em resolver tudo sozinho e a blindagem forte que temos para coisas externas, as vezes serve pra esconder uma parte interior que não é tão forte quanto pensamos que era, pois quando a saúde fala mais alto e você vê sua vida em risco, nem sempre conseguimos reagir com força física e agressividade pra resolver o problema, mesmo porque certos problemas são causados

justamente pelo nosso excesso de agressividade e teimosia de querer conquistar o controle de tudo. Ser uma pessoa mais flexível, menos durona com os outros e consigo mesmo, aprender assumir que errou, que perdeu, que fracassou e que precisa de ajuda, compartilhar seus problemas e receber ideias de fora (nem todas ideias), não vai fazer de você menos homem e nem vai te deixar fraco, seu reinado de macho Alpha já é seu, no seu mundo, nas suas possibilidades e em alguma coisa você é o rei, o líder, o cara...mas o mundo não é seu nem de ninguém, as pessoas não são propriedades sua, e nem você é o centro do universo, portanto aprenda a ser uma pessoa melhor e mais acessível, antes que a vida e seu corpo resolvam ensinar isso a você da maneira mais difícil.

Suas lembranças ruins da infância, da vida, das pessoas, de tudo que te faz sentir mal, aquela magoa que você tem guardada, tudo isso passou, algumas você ainda pode concertar outras não, então concerta as que puder, e as que não puder mais concertar deixe pra trás e tente enxergar elas não como coisas que lhe assombram, mas sim como

coisas que aconteceram como aprendizado de vida pra te tornar alguém mais forte, mas não confunda ser forte com ser impenetrável, pois você ainda é um ser humano e tem seus pontos fracos, e quando maior é a blindagem, maior é a munição que atravessa ela e maior é o estrago quando ela é atravessada.

E também não crie em sua mente mais problemas do que existe, e nem aumente os problemas, veja eles sempre da menor forma possível, não crie expectativas futuras de coisas fora da realidade, e nem deposite sua felicidade em algo material ou em alguém, seja feliz com o que você já conquistou até agora e lute para conquistar mais, e seja feliz consigo mesmo, pois quando você cria expectativas em algo fora da sua realidade, o único resultado é a infelicidade e a frustração, tenha sim metas...mas não confunda meta com expectativa. Viva melhor com a sua vida e não com a vida das outras pessoas, afinal cada um tem seu "eu" próprio e nenhum é igual o seu.

Continue sendo o macho Alpha do seu mundo, porque no meu mundo ninguém manda rsrs...mas

lembre-se, o seu mundo não é o mesmo das outras pessoas, mas mesmo assim elas podem ajuda-lo, basta ser você mesmo, um ser humano comum que vive a sua vida.

Tiago Casado Lima