

Autoestima

Em 2009, 5% de todas as cirurgias plásticas do país foram feitas por pessoas com menos de 20 anos. O dado foi um dos resultados de uma pesquisa do IBGE divulgada em 2012. Outro dado importante diz respeito ao sobrepeso: entre os homens acima de 20 anos, a porcentagem de sobrepeso passou de 18,5% (1974-1975) para 50,1% (2008-2009). Nas mulheres, a taxa de sobrepeso foi de 28,7% (1974-1975) para 48% (2008-2009). Ou seja, os jovens de hoje, preocupados com a aparência, buscam na cirurgia plástica um modo de evitar o bullying e o sentimento de inferioridade, tentando não fazer parte da estatística de amanhã, entrando para o grupo dos obesos. Mas o caminho mais saudável não é esse.

Ter uma boa autoestima significa gostar de si mesmo. Os pais são fundamentais na construção da autoestima dos filhos, mas, na adolescência, a opinião dos amigos pode contar mais. Pais exigentes demais ou negligentes podem trazer problemas para a confiança dos filhos em si mesmos e reações diversas – na adolescência eles podem passar a fazer dietas extremas ou comer demais, por exemplo. Entretanto, no ambiente escolar, a pressão é ainda maior. Colegas que usam características para criar apelidos ou brincadeiras com os outros podem causar transtornos sérios para esses jovens.

Um apelido para alguém com orelhas grandes pode trazer uma vontade de realizar uma cirurgia. Uma brincadeira de mau gosto com alguém muito alto, magro, gordo ou baixo pode acarretar em um problema social, depressão, fobias e vícios. Assim, mesmo influenciados por outras pessoas, o jovem precisa ter um ambiente familiar estruturado, pois o ajudará a desenvolver autoestima e confiança em si mesmo. É uma atitude, uma escolha diária, se posicionar e resolver gostar de si mesmo, com todos os seus defeitos, não esquecendo das qualidades.

Isso significa um compromisso, um pacto no qual a pessoa decide se gostar. Na adolescência, ainda que seja após uma infância saudável, com pais carinhosos e experiências positivas, é comum sentir um desconforto em relação a si mesmo – afinal, é uma fase de muitas dúvidas. Nesse contexto, os jovens podem e devem buscar o amparo dos pais, contando o que acontece na escola e com seus amigos, delatando casos de bullying e permitindo que eles participem de sua vida. Se envergonhar não muda nenhuma situação – o único modo de acabar com o bullying é encarando de frente, sem violência, mas com muito diálogo.

Os adolescentes precisam se fazer presentes em casa para que os pais os ouçam e respeitem, sempre entendendo a hierarquia familiar. Nas conversas, não adianta fazer birra – para que seus pais o considerem capaz de expor opiniões, é preciso mostrar bons argumentos e conversar com respeito. Reclamar de tudo, se enfiar no quarto e dar chique são atitudes que não ajudam em nada. Comentários como “você não entende o que estou passando” não trará esclarecimento. Ao contrário: você precisa mostrar para eles o que está acontecendo de uma maneira que eles entendam. Seus pais também tiveram sua idade e, mesmo que tenham vivido em épocas diferentes da sua, também passaram por dúvidas e angústias parecidas com as suas.

É por isso que atitudes como a cirurgia não são inteligentes: antes de tudo, é preciso se aceitar. Uma cirurgia resolve algum, mas não todos os problemas. Não adianta fazê-la com uma cabeça despreparada por motivos insuficientes. No caso do sobrepeso, por exemplo, é mais esperto tentar emagrecer da maneira saudável antes de tomar uma atitude mais drástica, por exemplo. E sempre com o apoio da família, de médicos, e muito diálogo com todos – inclusive com os amigos, pois as brincadeiras que eles fazem podem ser fruto das inseguranças que têm com eles mesmos.

Aí vão algumas dicas para ajudar a construir uma autoestima sadia, tanto para pais quanto para filhos, que podem inclusive trabalhar juntos com o objetivo de melhorar a autoestima uns dos outros:

1) Escute seus sonhos. Se você quer emagrecer, passar de ano sem recuperação, fazer um intercâmbio, etc., melhor do que se preocupar (“Será que vou conseguir?”) é se ocupar (“O que eu preciso fazer?”) com as atitudes necessárias para alcançar seus objetivos;

2) Ame-se. Incondicionalmente. Decida que vai ser amado por si mesmo e que você tem o direito de merecer afeto do jeito que é. Quem o aprova somente quando você usa a “máscara” do cara-legal-que-satisfaz-os-outros vai exigir sempre esta postura de sua parte. Quem lhe ama, sabe respeitar o seu estilo, o seu ritmo e as suas escolhas. Mas lembre: escolha hábitos bons, sadios e produtivos;

3) Divida seus sonhos com quem gosta de você. Saiba que nem sempre o seu melhor amigo, namorado, parente, seu gestor ou um colega de equipe poderá ajudá-lo. A forma como os outros ouvem suas ideias depende basicamente do filtro mental deles. Se o outro não aprovar seu projeto de vida e você estiver seguro, com as informações corretas do que pretende viver, se o seu projeto é sadio e eficaz de verdade, siga adiante e prove, com a sua felicidade e realização, que estava certo;

4) Busque seus objetivos com persistência. Ela é que faz a diferença. Veja a história retratada no filme “Dois filhos de Francisco” sobre a dupla de cantores sertanejos Zezé de Camargo e Luciano; ou a biografia do capitão do pentacampeonato mundial de futebol, Cafu, que tentou jogar em 14 clubes antes de ser aceito na primeira peneira em um grande clube. Já pensou se eles tivessem desistido no meio do caminho? Respeite seus limites, mas nunca antes de buscar ultrapassá-los. Tenha altas expectativas para si, com brilho nos olhos, otimismo, perseverança. De cada 10 sonhos, realizamos um ou dois. Então, sonhe um milhão de coisas, para aumentar suas chances de sucesso;

5) Crie um diferencial pessoal. Aquele “algo a mais”. Uma vida feliz e próspera é feita de minúsculos detalhes. Experimente você também ter “algo a mais”. Quer ter sucesso esportivo? Na hora que a aula de ginástica acabar, faça cinco minutos a mais de exercícios por sua própria conta. Forma física? Na hora de comer, sirva-se de um pouco menos de que o habitual todos os dias. Quer ser reconhecido pelo seu gestor? Vá além, faça mais, melhor e mais rígido. Enfim, viva com dedicação cada momento e perceba a diferença que isso faz em sua vida. Cada detalhe fará enorme diferença lá adiante e, por isso, é importante ir além;

6) Mude o diálogo interno. Quando errar, antes de se entregar a milhões de autocríticas, pense no que você diria a seu melhor amigo se ele estivesse na mesma situação. Diga então a si mesmo frases de incentivo: “Vá lá”, “Confie em você”, “Tudo bem, na próxima vez você tenta de novo”, “Errar faz parte da vida”. Essa atitude o ajudará a seguir adiante;

7) Aprenda com a vida. Vivemos um processo constante de aprendizagem. Por isso, deixe as mágoas e a culpa de lado e tente entender que tudo faz parte de um ciclo evolutivo ao longo da sua carreira. Você vai cair, porém o mais importante é continuar a levantar. Extraia de cada situação as lições e realmente desista de querer ganhar todas e de entender tudo sempre. Tente não levar tão a sério suas derrotas. Analise-as: o que aconteceu tem conserto? Se a resposta for sim, então se empenhe em arrumar a situação o mais rápido que puder. Se o dano já está instalado e a situação não tem remédio, seja gentil consigo. Respeite-se. Se precisar, chore pelo tempo necessário, desabafe e, depois se permita a seguir adiante, levando na bagagem o que aprendeu. Use este aprendizado como farol para o futuro e o mais rapidamente mostre que compreendeu o que ocorreu e se comprometa a mudar. Daí em diante troque a amargura pelo compromisso de acertar nas tacadas seguintes. Deixe claro para si, seus colegas e seus pais que você usará toda a força da sua juventude para aprender, somar e contribuir com resultados de todo o Time do qual você faz parte.

Leo Fraiman