

Saúde, vida e alegria de ser adolescente! Passos para a ação

Health, life and happiness of being adolescent! Steps for the action

Diante de todos os conceitos negativos que cercam a adolescência e o adolescente, divulgados e reforçados amplamente pelos meios de comunicação, é esperado o espanto causado pelos resultados trazidos pelos adolescentes de São Gonçalo (RJ), em que prevalece a representação social positiva de si mesmo. A surpresa é explícita na indagação da brilhante debatedora *adolescentes tão otimistas, satisfeitos, tranquilos, calmos e alegres. Será verdade? Ou será que eles assim se expressam até para disfarçarem as angústias e inseguranças que ocorrem durante as mudanças corporais da adolescência?* Certamente que não seríamos tão audaciosos a ponto de responder a tal indagação com afirmações ou negações ingênuas, inclusive por reconhecer que se trata de um tema vasto e impuro (conceito de si mesmo) e por ser a adolescência uma fase da vida em que ainda há muito a ser debatido e estudado. Estudos mais detalhados e aprofundados responderiam mais seguramente a essa questão, mas a provocação possibilita reflexões interessantes.

Em primeiro lugar, a estratégia metodológica empregada no artigo vê o problema por um ângulo específico, porém restrito. Permite uma análise em extensividade mas padece de profundidade. A visão oferecida da imagem e do sentimento que os adolescentes têm de si é restrita, carecendo de outras metodologias qualitativas para enriquecer a compreensão. Em nosso trabalho continuado com adolescentes, percebemos que essa visão positiva de si mesmo é a mais freqüente nesse grupo, embora mostre ambigüidades e contradições que se ampliam à medida que alguns agravos surgem na vida desses jovens, tais como agressões, rejeições, desinteresse, violências e, no caso específico, baixa auto-estima.

Em segundo lugar, os adolescentes, como todos os seres humanos, carregam em si potenciais criativos, de saúde e de doença, que podem e precisam ser estimulados e lapidados pela cultura através da qualidade das relações, das normas e dos valores éticos que a sociedade estabelece. Em outro trabalho tivemos oportunidade de entrevistar adolescentes do sexo feminino e suas mães, visando compreender o papel de gênero da gênese do cometimento do ato infracional (Assis e Constantino, 2001). Surpreendeu-nos o abismo entre essas duas gerações no que se refere à visão de mundo e expectativas de vida. Embora façam parte de uma mesma família e difíceis condições de existência, as adolescentes ansiavam sofregamente pela vida, enquanto suas mães se arrastavam pela realidade, física e mentalmente debilitadas. Essa situação nos deixou marcas profundas, indicando que, em algum ponto da vida, muitos adultos, ao deixarem de desejar, passam a ver o mundo "real" de forma desesperançada. Param de usar o potencial construtivo, exalando ceticismo para aqueles que os cercam, principalmente os filhos. Nesse sentido, a "verdade" dos pais, calcada na experiência de vida, talvez provoque reações de defesa nos adolescentes, que ainda não tiveram testado pela vida seu potencial e narcisismo.

Também vale lembrar que numa mesma pessoa encontramos uma "pluralidade de pessoas psíquicas", com predominâncias e movimentos antagônicos ou complementares entre si (Levisky, 2001).

O consenso mais importante é o da necessidade do fortalecimento dos aspectos positivos ao lidar com os adolescentes como uma abordagem fundamental na promoção da saúde. A mudança de enfoque da patologia (com suas prioridades voltadas para os comportamentos de risco) para a valorização da saúde e da competência é uma estratégia fundamental às políticas de saúde e educação.

Reconhecer o potencial do adolescente, dotado de capacidades e nuances individuais, abre espaço para uma postura mais ativa e participativa do adolescente na sociedade o protagonismo juvenil. O resgate da auto-estima é fundamental para que o jovem seja dono de seu desejo e acredite no seu poder de transformação.

Nesse sentido, é certo que o fortalecimento da auto-estima passa pelo reposicionamento do adolescente na família, na comunidade, na escola e na sociedade. Recolocar-se nesses ambientes modifica o olhar do adolescente sobre si próprio e possibilita uma convivência mais harmoniosa. Estimulá-lo a compreender seus próprios limites, das pessoas que o cercam e da sociedade mais ampliada é um esforço importante e deve ser feito sob um prisma construtivo, e não sob a égide da incompetência e das proibições. É preciso que os adultos não se sintam ameaçados com a atitude do adolescente para a mudança do espaço em que vive, já que transformação é a grande ânsia dessa fase da vida que, orientada, pode ser muito eficiente e produtiva.

Ao se pensar em propostas que focalizem a promoção da saúde do adolescente, torna-se fundamental a intervenção da família, dos profissionais de educação, de saúde, da mídia e da sociedade civil em prol de uma atitude cuidadosa, afetiva e respeitosa com crianças, jovens ou adultos. É preciso focalizar não apenas no papel das grandes instituições socializadoras, mas também na capacidade do indivíduo e de outros grupos sociais na formação e consolidação da auto-estima.

É necessário que as pessoas que interagem diretamente com as crianças compreendam a importância de suas atitudes e seus julgamentos. Reconheçam que ações violentas, sejam psicológicas ou físicas, acarretam efeitos negativos em um dos aspectos mais valiosos do ser humano, a auto-estima. É preciso desenraizar alguns valores e crenças consolidados na sociedade, especialmente na área da educação.

Os agravos decorrentes da humilhação, rejeição e depreciação do jovem são cruciais para formação da auto-estima, lembrando que esse tipo de agressão está frequentemente associado aos abusos físicos e sexuais (Assis & Avanci, 2003).

Não são necessárias medidas e ações preventivas suntuosas ou requintadas. Pequenas atitudes, como conversas atenciosas e compreensivas possibilitam o começo de um resgate de uma atitude de si mais positiva. A gratificação e o alívio dos jovens em serem ouvidos e compreendidos é conhecimento comum aos profissionais que se dispõem a uma escuta gentil e firme. Mesmo aqueles jovens com grande dificuldade de se exporem se sentem felizes com esses momentos de troca. Entretanto, uma abordagem dessa natureza ainda é rara e não sistematizada nas instituições escolares e de saúde, pelo contrário, esses espaços, muitas vezes, são responsáveis pela perpetuação de rótulos negativos e dores humanas.

A visão que o jovem possui sobre si mesmo, o aspecto valorativo de si, é uma questão que exerce muita interferência na ação individual, motivo que reforça a sua importância na vida social. Compreender que a auto-estima é importante tanto para o sujeito quanto para a sociedade deve ser regra nas práticas educativas e de saúde. Percebê-la como algo que se constrói dia-a-dia na intimidade das relações é o primeiro passo. Quem está atento a isso respeita as diferenças individuais, tem consideração e respeito pela pessoa, compreende suas peculiaridades. Não o ridiculariza nem evidencia suas fraquezas. Antes, demonstra ter uma forte convicção de que confia no seu potencial. Por esse motivo, mobiliza esforços para lhe oferecer oportunidades de exercitá-lo. Nada mais distante de um trabalho sobre auto-estima do que imaginar que bastam elogios, egos insuflados, narcisismos exacerbados e sentimentos de onipotência para que se obtenha uma auto-estima positiva. O que produz mudança é investimento na habilidade de autopercepção da capacidade que se possui, do potencial a ser explorado e a aceitação dos limites individuais.

No país, não há debates consistentes sobre ações efetivas que podem ser desenvolvidas na promoção da auto-estima. É preciso pensar em estratégias preventivas, tanto no âmbito da educação quanto da saúde. Mais ainda, em ações dirigidas às crianças, adolescentes ou adultos que pensam sobre si mesmo de maneira pouco afetiva. Atividades de autoconhecimento, de imagem corporal, de estímulo a hábitos de autocuidado são fundamentais numa estratégia de resgate da valorização pessoal.

Aceitar os atributos pessoais possibilita um crescimento e desenvolvimento mais harmônico. E, exercitar a busca e o oferecimento do apoio social, como o arcebispo Anthony Blomm (apud Boulby, 1998) nos lembra: *Devemos lembrar que as pessoas são capazes de grandeza e de coragem, mas não no isolamento... Precisam das condições próprias de uma unidade humana solidamente entrelaçada, onde cada um esteja preparado para assumir responsabilidade pelos outros.*

Referências bibliográficas

Assis SG & Constantino P 2000. *Filhas do mundo. Infração juvenil feminina no Rio de Janeiro*, Rio de Janeiro.

Assis SG & Avanci J 2003. *Do auto-conceito, a auto-estima e a violência. Estudo socioepidemiológico em escolares de São Gonçalo, RJ*Relatório final de pesquisa. Claves, Rio de Janeiro.

Boulby J 2002. *Apega* Martins Fonte, São Paulo.

Levisky L 2001. *Adolescência e violências comunitárias na prevenção. Conhecendo e articulando, integrando e multiplicando*Casa do Psicólogo, São Paulo.

http://www.scielo.org/scielo.php?pid=S1413-81232003000300003&script=sci_arttext&tlng=pt