

A saúde mental é um autocolante

Os autocolantes são aplicações que se destacam de uma pequena placa protetora e que aderem instantaneamente a uma superfície, em consequência de uma das suas faces estar coberta por uma substância adesiva. Mas não deixa de ser curioso como o discurso público pareça assentar, muitas vezes, noutra tipo de autocolantes. Que são ideias soltas que se colam àquilo que se repete. E que pretendem colorir, com uma aragem de modernidade, o que se faz de igual.

Dos autocolantes mais em voga nos últimos anos, o que mais se destaca será o da saúde mental. Seja como for, no entanto, e apesar do autocolante, as crianças continuam a trabalhar as mesmas 12 horas por dia. A viver debaixo duma exigência doentia de resultados. E a brincar cada vez menos; mesmo ao fim de semana. Os pais continuam a ter as mesmas horas insanas de trabalho e a viver numa espiral inflacionista. E acumulam stress e sofrimentos com que perdem, todos os dias, qualidade de vida. E os livros sobre qualquer coisa na órbita da saúde mental multiplicam-se, quer quando a resumem ao controle das emoções ou à força da mente. Ou a regras, hábitos, respirações, meditações e outras mezinhas num registo faça você mesmo, que vendem a saúde mental como qualquer coisa de simples, fácil, óbvia e rápida... Que é mentira. E que, em vez de promoverem a saúde mental, a tornam opaca e a comprometem.

A saúde mental exige que nos conheçamos sempre um pouco melhor. Que sejamos mais verdadeiros connosco e com os outros. Supõe que falemos daquilo que sentimos. Que estimemos e cultivemos as relações. Que olhemos por nós. E para a frente e para trás. Que tenhamos tempo. Que cuidemos de sonhos e de projetos. Que tenhamos, pelo menos, um “vou por aqui!”. Que sejamos humildes. Que saibamos escutar. Que não sejamos indiferentes à bondade e à beleza. Que não deixemos que o controle nos parta entre uma parte que sente e outra que domestica emoções e sentimentos. Que trabalhe-mos para que a nossa vida tenha a nossa cara. Que ousemos ser pessoas melhores. E que pensemos! Sozinhos ou com ajuda. Mas se há um aspeto sério nisto tudo é que a saúde mental não é um autocolante que disfarce tudo o resto que não muda.

Como são os adolescentes por dentro?

É saudável que os adolescentes choquem, por vezes, com as opiniões dos pais? É fundamental! Porquê? Porque isso pressupõe que, em primeiro lugar, têm opiniões, (por mais que elas se pareçam irrefutáveis diante quase tudo, o que só é possível quando ainda não se viveu... quase nada). E que, por mais idealizadas que elas sejam, não hesitam em rivalizar, através delas, com os seus pais, para crescerem com eles. Se há, aliás, aspetos que me preocupam é o modo como parece faltar, cada vez mais, conflito de gerações ao crescimento dos adolescentes. Usando a ironia, seria motivo para dizermos: «conflitos de gerações, procuram-se!». Porque duas gerações que não assumem conflitos (em nome da família, em função da política ou de quaisquer outros valores) são gerações que parecem não querer (ou não poder) trazer-se uma para a outra, matizando conhecimentos e criando sabedoria. Às vezes, a nossa geração e a dos nossos filhos parecem evitar-se uma à outra, ao mesmo tempo que se desqualificam, mutuamente, em surdina. E isso é mau. Porque ambas parecem estar barricadas na sua vaidade e abrir-se muito pouco à identificação e ao orgulho (que só ela é capaz de trazer).

É bom que os adolescentes corram riscos? Sim! Mesmo que pareçam, invariavelmente, destemidos? Claro... O medo degusta-se com a experiência. Ficarmos mais velhos tornamos mais aptos para compreendermos o medo. O que é elogiável para os pais: se os adolescentes são audazes não será

tanto por não terem medos mas por se sentirem, quase sempre, protegidos diante deles! Ainda assim, a consciência dos medos é tão nítida para os adolescentes que isso os leva a sentirem-se, unicamente, protegidos pela noite (acompanhada pela presença protetora dos amigos), por mais que, mesmo nessas ocasiões, eles evitem falar de si: daquilo que os remexe por dentro, de tudo o que os deixa perplexos e daquilo que os faz sentirem-se pequenos e frágeis.

Repito: ainda assim, é saudável que corram riscos? É incontornável. E faz bem! Por mais que os riscos sejam muito mais calculados do que parece. Isto é, havendo pais a fazerem de pais, os riscos nunca representam um abismo, porque os bons exemplos fazem, como mais nada, discernir o bem do mal e o sensato do inconsequente. Por isso mesmo, pais que protegem demais são... maus pais. De tanto protegerem expõem os filhos ao maior de todos os riscos: a ilusão de presumir que imaginar (somente imaginar) será viver.

Mesmo que os riscos se relacionem com a sexualidade? Nim!... Isto é, sim, não há como não a experimentarem. E não, engana-se quem imagina que a sexualidade dos adolescentes é, regra geral, uma experiência descontraída, precoce, gratificante e feliz. Pelo contrário! Seja qual for o género em que se conjugue, a sexualidade na adolescência é atropelada por medos, por desempenhos ideais (que nunca se confirmam) e por um egoísmo (próprio de quem a vive assustado) que mais depressa a torna numa masturbação assistida que numa experiência de amor.

Devem, por fim, os pais demitir-se de ser pais e, seja em relação ao que for, assumir-se como os melhores amigos dos seus filhos? Nunca! Pai e mãe são demasiado sagrados para serem desbaratados pela insensatez.

E devem os pais seguir à risca muito mais os conselhos dos técnicos de saúde do que escutar os adolescentes com

o coração? Nunca! Por mais que a adolescência termine aos 30 e por mais que se sintam, diante do “tá-se bem!” (que se terá tornado numa bandeira da adolescência) atropelados pelo receio dos riscos e pelos seus próprios sonhos (que adiarão), os pais, mal os filhos entrem na adolescência, parecessem viver num interminável... “tá-se mal!”. Ora, se for assim, a adolescência nunca é, como tem de ser, o primeiro grande balanço de vida que faz com que os pais, entre si, e em relação aos filhos, é claro, jamais deixem de crescer.

Quando o corpo não tem juízo, a adolescência é que paga

Não são os filhos que mudam de um dia para outro. Somos nós que, quase de surpresa, acordamos para as suas mudanças e, quando damos conta, eles mudaram da noite para o dia. Passam de filhos que não nos dão um problema a pessoas a quem não se lhes pode dizer nada. E de filhos obedientes a adolescentes rebeldes. De repente, o quarto transforma-se numa bagunça. A opinião dos amigos cresce à medida em que as moções de censura se multiplicam em relação aos sermões dos pais. E, às vezes, fica no ar uma espécie de é proibido proibir que acaba, quase sempre, por uma discussão por coisa nenhuma, em que, no final, os pais são repreendidos com mais um desabafo da série: “Também, escusavas de me falar nesse tom”. Que derrota qualquer argumento como: arruma o quarto, apanha a roupa ou desliga o computador com os quais a mãe ou o pai parecem ter sempre o dedo no gatilho, pronto a disparar.

A adolescência começa mais cedo e vai até muito mais tarde. Mais cedo, porque – aos miúdos de 8, 9 e 10 anos – são permitidos alguns pequenos apartes de primeiras figuras entendidos (e condescendidos) pelos pais, como uma adolescência precoce. E mais tarde, porque a adolescência se consolida na autonomia financeira e no espaço próprio que, no fim da linha, um adolescente precisa de ter. Então – bem feitas as contas – a adolescência começa aos 10 e termina... aos 30.

Nada de muito entusiasmante para alguns pais que veem na adolescência dum filho uma alteração do clima familiar que veio para ficar.

E, depois, vem o corpo dos adolescentes. E aqui é que tudo se complica. Porque se dantes havia os feios, os bonitos e as pessoas normais, agora o corpo levou (felizmente!) um lifting e os adolescentes lutam pelo seu corpo, quase todos os dias. É verdade que, entretanto, a moda democratizou o mundo. E se, antigamente, só as princesas tinham direito a ser bonitas (e para que uma adolescente se equiparasse a elas era preciso esperar por outra vida), agora tudo mudou. Usar uns brincos, pintar as unhas ou pôr batom podem muito pouco quando se trata de discutir uma versão hard dum penteado, um piercing e mais outro, ou uma tatuagem que, mal se dá conta, parece alastrar-se a todo o corpo, tornando cada adolescente clean numa espécie em vias de extinção. É curioso ver como o mundo se insurge contra o corpo da Barbie, mas aprova o corpo (cheio de Photoshop) do Instagram. É verdade que precisamos tanto de modelos como a madrasta da Branca de Neve do espelho mágico. Mas, quando toleramos que os modelos (os influenciadores) dos nossos filhos vivam na escravidão dum ginásio, façam dietas perigosas e lhes vendam um ideal de beleza que os tiraniza mais do que parece, quem precisa de recapitular sobre as vantagens das entidades reguladoras somos nós.

O corpo é uma embalagem biodegradável, é verdade. Mas não é razoável que vivamos as lutas com o corpo dos adolescentes com a mesma passividade com que desprezamos o nosso. Nem todos os adolescentes têm de ter um corpinho XS. Nem todos têm que ter o nariz, o peito ou as ancas com as medidas de referência. Nem todos conseguem tirar a t-shirt, sempre

que chegam à praia, com a desenvoltura de quem vive, exemplarmente, com ele. E nem todos têm que ter no corpo a imagem de marca com que fazem por ser diferentes quando, em relação a todo o resto, parecem demasiado iguais uns aos outros. Aliás, o corpo na adolescência desengonça-se, desformatata, surpreende, erotiza-se e assusta. Tudo quase ao mesmo tempo. Tudo em muito pouco tempo. Como pode um adolescente manter-se familiar para quem o conhece quando o corpo se torna estranho até para ele próprio? Como se pode ser simpático com os outros quando o corpo antipatiza com ele mesmo, quase todos os dias? Aliás, muito dos caprichos estranhos dos adolescentes (sobretudo os do verão) tecem-se com a dor de quem não pode fugir dum corpo que foge de si. Por outras palavras, quando o corpo não tem juízo a adolescência é que paga.

Sendo assim, era altura de os pais sentirem a relação dos adolescentes com o corpo doutra forma. Ou reparando que, sempre que se exagera nas fotos para a rede, se pode estar a criar um outro eu capaz de os humilhar até a eles. Ou percebendo que quanto maior é a timidez mais eles dão nas vistas com o corpo. Ou não deixando de reparar que aquilo que parece um capricho de adolescente ou um estilo esconde, muitas vezes embrulhado num papel colorido, um sofrimento que os mói. Ou não deixando de se oporem a todos os movimentos de autodeterminação do corpo dum filho adolescente que – seja até pela forma como exageram nos doces ou pelo modo como piscam o olho à anorexia – que precisam de pais ativos e interventores, capazes de proibir (sempre que for necessário) e, sobretudo, competentes para lembrar que a beleza se conquista, sim. Mas que ninguém que imagine que a beleza começa e acaba na adolescência será, alguma vez, belo. Muito menos, para sempre.

Porque é que os adolescentes parecem cada vez mais inseguros?

Porque é que os adolescentes parecem cada vez mais inseguros?

Porque lhes exigimos, de forma desmedida, cada vez mais.

Porque a família lhes exige resultados.

Porque a escola lhes exige resultados.

Porque eles próprios se exigem resultados.

E quanto mais lhes exigimos, menos tempo lhes damos para serem adolescentes.

E mais lhes criamos e alimentamos o medo dos falhanços.

Mais eles se tornam esquivos diante da frustração, do insucesso e do erro.

Mais vão do entusiasmo à desistência num instantinho.

Mais eles se tornam ansiosos e passam a vida a sentir-se à beira do pânico.

Mais chegam à altura de mostrar o que valem e mais bloqueiam; mais vezes.

Mais oscilam entre a contenção e o impulso.

Mais eles tentam ser compenetrados e mais ansiosos se tornam.

Mais eles se têm em melhor conta e mais a sua autoestima parece uma montanha russa.

Por tudo isto, talvez seja altura de fazermos com que os adolescentes trabalhem menos. Tenham menos écrans. Brinquem mais. Tenham menos tirania de notas. Menos agenda. E mais pais. A segurança dos adolescentes constrói-se com a segurança que eles veem naquilo que queremos para o seu crescer.

O seu adolescente transborda de medos? Rua com ele!

Os medos são sempre um bocadinho irracionais. Mas nunca são estúpidos. Mesmo que pareçam... E nunca falam direito. São assim como uma sopa da pedra de muitas coisas que nos foram marcando pela dor e que, todas juntas, se condensam num só medo. Ao contrário do que parece, os medos são uma questão de sabedoria. Tanto assim é que, quanto mais velhos nós somos, mais medos descobrimos. E (valha a verdade) mais medos assumimos. O tempo ajuda-nos a perceber que só as pessoas corajosas assumem o medo. Vendo bem, é preciso ter coragem para ter medo!

A melhor forma de se ficar preso a um medo é fugir dele. Daí que as pessoas, quando enfrentam os medos e os olham nos olhos, fiquem mais fortes. E quando os desafiam, e se armam em valentes, são medricas com pele de lobo. Acontece muito. Os muito resolvidos são medrosos que espantam, na segurança em que se escondem, os medos que não se resolvem.

É claro que os medos são... contagiosos. Pelo menos é assim que muitas mães os acham. Os filhos são a caixa de ressonância dos medos dos pais. E não é para menos: numa fração de segundo, os filhos leem os olhos dos pais e reagem, em função da informação que descobrem neles, diante daquilo que não conhecem. E nem sempre a coragem das nossas palavras

de encorajamento que lhes damos se casa com o medo dos nossos olhos de pais.

É por tudo isto que não se deve alarmar se o seu adolescente de 12 e de 13; de 14, de 15 ou de 16 se recusar a sair à rua. Mesmo que o faça com os pais. É claro que, de cada vez que se recusa sair, ele fala do seu sofrimento. Dum mal-estar geral que não consegue gerir. Mas é, também, claro que ele imagina que, primeiro, precisa de blindar todas as suas inseguranças para que, depois, enfrente as pessoas. Eu gosto quando os adolescentes parecem barricar-se em casa e fazer do quarto o seu bunker favorito. E que digam que só sairão de casa quando estiverem fortes para o fazer. E que repitam que amam estar em casa. E que atormentem os pais com exigências. E que sejam, em cada casa, a consciência crítica do medo.

Ao contrário da forma como se vendem, os adolescentes são, sabiamente, medrosos. Amam de tal forma a vida que só a perspectiva de passarem por vexames os deixa em modo de alarme. Só me preocupa quando que os pais cedem aos medos dos filhos ou lhes perguntam, simplesmente, “porque é que tens medo?”. Porque, à luz daquilo que os filhos esperam deles, parecem conhecê-los tão mal que, ao contrário do que eles desejam, é como se lhes dissessem: “Por favor, não estas assim porque os teus medos me assustam.” Quem não conhece a password dos nossos medos e não sabe o jeitinho de os resolver não gosta de nós. É mais ou menos assim que eles põem as coisas.

Eles não querem sair? Paciência.... Vão ter que sair. Está prontinha a gastar muito português para os convencer a sair? Não gaste! Acha que os vai arrancar de casa sem se zangar? Esqueça! Vai sentir-se a ascender à categoria de pior mãe do

universo? Seguramente. Mas não ceda! E prepare-se para, das primeiras vezes, se confrontar com esgares subtis de nojo quando sai com eles. E para atitudes-pateta, próprias de crianças pequeninas. E para um mau humor que assusta qualquer vírus. O truque passa por não desistir das suas exigências. Não esmoreça! Os medos precisam das pessoas ao pé das quais eles fiquem acanhados. Bem trabalhados, os medos dos adolescentes são uma mais-valia para o seu sistema imunitário. Para toda a vida. Os medos nunca se perdem. Aprende-se a conviver com eles. E por cada medo que se vence mais forte se fica para vencer o que vem a seguir.

Proteger um adolescente dos seus medos e permitir que não os enfrente é a melhor forma de o ajudar a ficar preso a eles. Os medos ajudam a crescer. Alimentar o medo de ter medo contribui para que os adolescentes fiquem mais frágeis.