

SOFIA BAUER

PSICOLOGIA POSITIVA

MÉDICA PSIQUIATRA E ESPECIALISTA EM PSICOLOGIA POSITIVA

O mito da Medusa e o medo

Falei a respeito de como estamos ficando traumatizados. Quero então trazer algo especial de como podemos e devemos trabalhar nossos medos diante da vida. Você conhece o mito da Medusa?

Joseph Campbell disse em "O mito e o corpo": "A mitologia é uma função da biologia".

Talvez você possa entender melhor o que ele quis dizer agora ao te contar que a mitologia nos ensina a enfrentar desafios com coragem. Nos fala, em historinhas, nossos desafios do cotidiano. O que todos passamos em um momento ou outro.

Conta-nos nossos mais profundos anseios, nos revela a força e os recursos ocultos em nós mesmos, mostrando saídas incríveis naquilo que faz parte da jornada da vida. E os mitos também se tornam mapas de nossa essência natural, caminhos que percorremos diante dos problemas sofridos e que, muitas das vezes, não sabemos como sair de lá ou aceitar o que temos que enfrentar para mudar.

Quero falar mais do mito da Me-

dua. Nesse mito grego, podemos captar a essência do medo e o que nos traumatiza e mostrar o caminho da transformação.

Medusa, coitada, fora transformada naquele horrendo ser, uma mulher com uma cabeça cheia de serpentes vivas, por Atenas, deusa da sabedoria, que não queria que ela se enamorasse do deus Poseidon. Portanto, tornou-a um ser tão medonho que quem a olhasse teria pavor. Quem a olhava ficava petrificado.

Assim conta a história... Quem fitasse diretamente nos olhos da Medusa era imediatamente transformado em pedra. Congelado no tempo. Antes de partir para derrotar esse demônio de cabelos de serpentes, Perseu foi se aconselhar com Atenas, a deusa da sabedoria e da estratégia.

Seu conselho foi simples: em nenhuma hipótese ele deveria olhar diretamente para a Górgone. Levando muito a sério o conselho de Atenas, Perseu empunhou seu escudo protetor para que refletisse a imagem da Medusa. Dessa forma, conseguiu cortar sua ca-



beça sem olhar diretamente para ela e, dessa maneira, evitou se tornar uma estátua petrificada.

Se queremos enfrentar um grande medo, olhar diretamente para ele, só pensar nele, não será uma boa estratégia. A mitologia nos mostra que ficaremos congelados, petrificados e imobilizados diante do mesmo. O que chamamos de pavor.

Assim, as pessoas que sofrem de algum trauma, um medo enorme, não devem confrontá-lo diretamente. Se cometermos o erro de confrontar nosso medo olhando de frente, a Medusa da vida, fiel à sua natureza, nos transfor-

mará em pedra. Um ser que não se move diante de um medo, obstáculo ou dificuldade maior.

Precisamos nos lembrar da estratégia da vida que a natureza traz neste conto da mitologia grega: não ir direto ao medo, mas sim olhar à sua volta, ter um escudo refletor como Perseu e buscar lidar por caminhos diferentes...

Traduzindo, não devemos só ficar olhando nossos medos. De nada adianta. Só vai nos fazer imobilizar e perder as forças. Mas, no entanto, se olharmos de forma diferente, por outros caminhos, descobriremos alguma saída, algum modo de enfrentar o que a natureza nos trouxe como obstáculos.

Além disso, tem uma segunda parte desse mito importante, que diz que Perseu pegou uma gota de sangue da Medusa, dividiu-a e colocou em dois frascos. A gota de um frasco tem o poder de matar, a outra o poder de ressuscitar os mortos e restituir a vida.

Podemos ver neste ponto a natureza dual de um grande medo ou trauma: primeiro e bem conhecido, a habilidade do trauma de roubar a capacidade da vítima de viver e desfrutar a vida. O segundo de, diante de um grande desafio, medo ou trauma, ressuscitar uma vida numa nova direção.

Essa parte me encanta!

Se podemos então deixar de ficar só pensando no medo, ficar maquinando saídas, mas sempre olhando para o seu problema, o medo ficará preso a uma vida petrificada. No entanto, se você deixar de ficar pensando em seu medo diretamente e buscar alternativas para uma vida nova, terá a possibilidade de ter uma vida até melhor.

"Se não mata, engorda" – ditado antigo. Aquilo que sofremos e conseguimos lidar de alguma forma, nos fará crescer – crescimento pós-traumático. Criamos raízes mais profundas. Fortalecemos-nos diante dos obstáculos e aprendemos de vez que só pensar no problema nos mata aos poucos. O melhor a fazer é tomar distância, manter a mente focada no que se deseja e seguir em frente abrindo novas rotas, caminhos diferentes que possam conduzir para um fortalecimento maior.

Espero que você, ao pensar naquilo que paralisa, lembre-se: deixe de lado um tempo, mude o olhar para onde você deseja chegar. Respire fundo. Tome distância e conseguirá enfrentar seu problema com a cabeça mais tranquila e com esperança de que está em você o poder da mudança. Ver com outros olhos.

COMPORTAMENTO

Pesquisa revela que 84% das meninas de 13 anos usam aplicativos ou filtros para mudar sua imagem em fotos. O impacto é negativo na parte física e psicológica

A 'Era do retoque'?

DOVE/DIVULGAÇÃO



bom senso do médico para saber se a queixa realmente tem fundamento ou se é algo que a paciente está enxergando sem precisar de mudanças. "Não existe idade mínima para realizar procedimentos estéticos. Se algo incomoda e tem impacto psicossocial, isso pode e deve ser corrigido. Mas existe um limite, que é algo tênue, da supervalorização de queixas, muitas vezes aumentadas pelo uso desenfreado de redes sociais e exposição a essa falsa realidade do padrão de perfeição."

Lucas Miranda diz que, na primeira consulta, é válido que o médico observe o paciente por completo, avaliando se existe algum disformismo na fala, mesmo que sutil, para entender o limite entre o que realmente o incomoda fisicamente e o prejudica em âmbito social e o que se enquadra em um transtorno de imagem. "Todos nós, por mais que queiramos mudar algo, temos características individuais e que fazem parte da nossa essência. Não adianta querer ou tentar ser como o outro, pois somos diferentes e essa é a graça da vida."

CUIDADOS É muito importante que os pais estejam sempre "lado a lado" ao filho para antever problemas e se apresentar como ajuda e escuta. "Se nossa face e corpo não obedecem à perfeição das redes, é comum que sentimentos como baixa autoestima comecem a surgir. Esse universo de sofrimento pode acontecer com todos. Os pais devem ficar atentos a essa pressão e começar a perceber sinais, pois é bem provável que o jovem não esteja bem se vendo e se aceitando como é. E a forma de se igualar ao mundo idealizado pelas redes é por meio dos filtros ou busca por mudanças", aponta o psicólogo Lucas Morelli.

Para o especialista, é válido falar, também, sobre a autoaceitação, mostrando aquilo que a criança tem de bom e não o que ela precisa ser ou ter para se sentir bem. O que é colocado nas redes sociais é irreal. Por trás da vida perfeita, as coisas mudam totalmente.

Pessoas que já têm transtorno mental e baixa autoestima precisam procurar ajuda profissional para orientá-las. "Elas precisam de alguém para ajudá-las enxergar a beleza que existe dentro delas. E essa beleza vai muito além da aparência física. O que vale é o que somos enquanto pessoas. Nada disso tem a ver com nossa beleza ou não. A imagem é importante. Mas todos temos defeitos e qualidades."

* Estagiária sob supervisão da editora Teresa Caram

JÉSSICA MAYARA*

Pesquisa realizada em dezembro de 2020 pela Dove revela o impacto do uso das redes sociais e filtros na autoestima de meninas entre 10 e 17 anos nos Estados Unidos, Inglaterra e Brasil. No país, a pesquisa foi conduzida pela Edelman Data & Intelligence com 503 meninas entre 10 e 17 anos e 1.010 mulheres entre 18 e 55 anos. Segundo o estudo, 84% das brasileiras com 13 anos já aplicaram filtro ou usaram aplicativo para mudar sua imagem em fotos.

Além disso, 78% delas tentam mudar ou ocultar pelo menos uma parte ou característica do corpo de que não gostam antes de postar uma foto de si mesmas das redes sociais. "Esse cenário é ocasionado, principalmente, pelos padrões de beleza socialmente aceitos, intensificados pelas imagens distorcidas digitalmen-

te. Esses padrões influenciam e pressionam cada vez mais jovens a distorcerem suas imagens em busca desse ideal de beleza, que não pode ser alcançado", comenta Fernanda Gama, gerente da Dove no Brasil.

Não à toa, os dados da pesquisa apontam que 89% das jovens compartilham suas selfies na esperança de receber validação de outras pessoas. Além disso, ferramentas de edição, que antes eram disponíveis apenas para profissionais, agora podem ser acessadas pelos jovens com o toque de um botão, sem regulamentação específica. "Essas ferramentas têm forte apelo de criatividade e autoexpressão, mas, quando usadas para esconder características do corpo e moldar aparência para atender a padrões de beleza, podem se tornar prejudiciais para a autoestima das jovens."

Segundo a gerente da Dove, é por isso que, após um ano de maior tempo na tela e maior exposição a ideais de beleza irreais, nunca houve um momento mais importante para falar sobre isso e agir. Outros dados relevantes do estudo mostram, ainda, que, nesse contexto de redes sociais, 35% das jovens brasileiras dizem se sentir "menos bonitas" ao ver fotos de influenciadores e celebridades. Além disso, os índices mostram que quanto mais tempo as meninas passam editando suas fotos, mais elas relatam baixa autoestima corporal.

Sessenta por cento das que passam entre 10 e 30 minutos editando as imagens dizem ter baixa autoestima. A pesquisa também retrata que meninas que distorcem suas fotos são mais propensas a ter baixa autoestima corporal (50%) em comparação com as que não distorcem suas fotos (9%).

Para a psiquiatra Jaqueline Bifano, isso tem muito a ver com a maior conexão e contato com as redes sociais. "Atualmente, vemos crianças e adolescentes



“Essas ferramentas têm forte apelo de criatividade e autoexpressão, mas quando usadas para esconder características do corpo e moldar aparência para atender a padrões de beleza podem se tornar prejudiciais para a autoestima das jovens”

■ Fernanda Gama, gerente da Dove no Brasil

com perfis reais e com vários seguidores. Nesses aplicativos, temos contato com influenciadores digitais, atores e com os famosos filtros, uma brincadeira que tem levado pessoas a desenvolver transtornos, como o dismórfico corporal, que faz com que o indivíduo tenha uma visão distorcida de si."

A pandemia da COVID-19 veio como agravante. Estamos mais tempo dentro de casa e não podemos nos relacionar com outras pessoas. Isso acaba sendo mais um motivo para ficarmos mais tempo no celular e aplicativos. "Por mais que haja um movimento para acabar com a padronização da beleza, ainda assim estamos expostos a todo tempo. Se não tomarmos cuidado, isso pode mexer conosco, que somos adultos. Imagine com o comportamento de adolescentes, que estão passando por um período de mudanças e desenvolvimento evolutivo", comenta.

Ela considera importante que

a autoestima seja educada. No entanto, muitas vezes, ocorre o contrário. "Nessa fase da vida, jovens passam por mudanças hormonais que acabam gerando alterações físicas, como espinhas, pelos indesejáveis e gordura localizada. Tudo isso mexe muito com a autoestima, somado às horas nas redes sociais vendo pessoas da mesma idade com pele e corpo perfeitos, e também artistas impecáveis, o que prejudica ainda mais o emocional do paciente."

PADRÃO INSTAGRAM A estudante L.N., de 13 anos, que não quis se identificar, sofre isso na pele. Segundo ela, na maioria das vezes, por não gostar de algumas características em si, sente-se mal quando não faz uso de aplicativos em suas fotos. "Uso apps de edição e filtros desde sempre, por ajudar a aumentar a minha autoestima e corrigir iluminação e outras coisas. E como atualmente tudo é postado, as pessoas im-