

A turma do "Eu me acho"

A educação moderna exagerou no culto à autoestima – e produziu adultos que se comportam como crianças. Como enfrentar esse problema

CAMILA GUIMARÃES E LUIZA KARAM, COM ISABELLA AYUB

Os alunos do 3º ano de uma das melhores escolas de ensino médio dos Estados Unidos, a Wellesley High School, em Massachusetts, estavam reunidos, numa tarde ensolarada no mês passado, para o momento mais especial de sua vida escolar, a formatura. Com seus chapéus e becas coloridos e pais orgulhosos na plateia, todos se preparavam para ouvir o discurso do professor de inglês David McCullough Jr. Esperavam, como sempre nessas ocasiões, uma ode a seus feitos acadêmicos, esportivos e sociais. O que ouviram do professor, porém, pode ser resumido em quatro palavras: vocês não são especiais. Elas foram repetidas nove vezes em 13 minutos. "Ao contrário do que seus troféus de futebol e seus boletins sugerem, vocês não são especiais", disse McCullough logo no começo. "Adultos ocupados mimam vocês, os beijam, os confortam, os ensinam, os treinam, os ouvem, os aconselham, os encorajam, os consolam e os encorajam de novo. (...) Assistimos a todos os seus jogos, seus recitais, suas feiras de ciências. Sorrimos quando vocês entram na sala e nos deliciamos a cada tweet seus. Mas não tenham a ideia errada de que vocês são especiais. Porque vocês não são."



(Foto: Marcelo Spatafora)

O que aconteceu nos dias seguintes deixou McCullough atônito. Ao chegar para trabalhar na segunda-feira, notou que havia o dobro da quantidade de e-mails que costumava receber em sua caixa postal. Paravam na rua para cumprimentá-lo. Seu telefone não parava de tocar. Dezenas de repórteres de jornais, revistas, TV e rádio queriam entrevistá-lo. Todos queriam saber mais sobre o professor que teve a coragem de esclarecer que seus alunos não eram o centro do universo. Sem querer, ele tocara num tema que a sociedade estava louca para discutir – mas não tinha coragem. Menos de uma semana depois, McCullough fez a primeira aparição na TV. Teve de explicar que não menosprezava seus jovens alunos, mas julgava necessário alertá-los: "Em 26 anos ensinando adolescentes, pude ver como eles crescem cercados por adultos que os tratam como preciosidades", disse ele à ÉPOCA. "Mas, para se dar bem daqui para a frente, eles precisam saber que agora estão todos na mesma linha, que nenhum é mais importante que o outro."

A reação ao discurso do professor McCullough pode parecer apenas mais um desses fenômenos de histeria americanos. Mas a verdade é que ele tocou numa questão que incomoda pais, educadores e empresas no mundo inteiro – a existência de adolescentes e jovens adultos que têm uma percepção totalmente irrealista de si mesmos e de seus talentos. Esses jovens cresceram ouvindo de seus pais e professores que tudo o que faziam era especial e desenvolveram uma autoestima tão exagerada que não conseguem lidar com as frustrações do mundo real. "Muitos pais modernos expressam amor por seus filhos tratando-os como se eles

fossem da realeza", afirma Keith Campbell, psicólogo da Universidade da Geórgia e coautor do livro *Narcisism epidemic (Epidemia narcisista)*, de 2009, sem tradução para o português: "Eles precisam entender que seus filhos são especiais para eles, não para o resto do mundo."



(Foto: Marcelo Spatafora)

COMO DOMAR UM EGO ADOLESCENTE

As dicas dos psicólogos e educadores para corrigir os efeitos da autoestima exagerada

É PRECISO FRUSTRAR

O adolescente costuma pensar que todas as suas vontades devem ser cumpridas. Pensa que é o rei do mundo. Deixar que o jovem se frustre é uma forma de mostrar que ele vive num mundo onde é necessário abrir mão de certas coisas pelos outros

A MESADA TEM LIMITES

Dar mesada é saudável, porque exige organização. A quantia não pode ser tanta que permita ao jovem não ter de fazer escolhas. Ele aprenderá a exercitar o autocontrole

SEJA DURO

Proibição também é prova de amor. Não abra espaço para negociação em certos assuntos, como a escola. O jovem deve lembrar que existem regras a cumprir e limites a obedecer

A BASE É A CONFIANÇA

Construir uma relação de segurança mútua é essencial. O adolescente deve acreditar que poderá contar com o amor de seus pais mesmo se fracassar ou tiver dificuldades

ENSINE O DESAPEGO

Doar roupas velhas, brinquedos, celulares ou computadores que não são mais usados reforça o contato com outras pessoas e tira o foco da atenção do próprio umbigo

Em português, inglês ou chinês, esses filhos incensados desde o berço formam a turma do "eu me acho". Porque se acham mesmo. Eles se acham os melhores alunos (se tiram uma nota ruim, é o professor que não os entende). Eles se acham os mais competentes no trabalho (se recebem críticas, é porque o chefe tem inveja do frescor de seu talento). Eles se acham merecedores de constantes elogios e rápido reconhecimento (se não são promovidos em pouco tempo, a empresa foi injusta em não reconhecer seu valor). Você conhece alguém assim em seu trabalho ou em sua turma de amigos? Boa parte deles, no Brasil e no resto do mundo, foi bem-educada, teve acesso aos melhores colégios, fala outras línguas e, claro, é ligada em tecnologia e competente em seu uso. São bons, é fato. Mas se acham mais do que ótimos.

"Esse grupo tem dificuldade em aceitar críticas e tarefas que não consideram a sua altura", diz Daniela do Lago, especialista em comportamento no trabalho e professora da Fundação Getúlio Vargas. Daniela conta que, recentemente, uma das empresas para a qual dá consultoria selecionava candidatos ao cargo de supervisor. A gerente do departamento de marketing fazia as entrevistas, e uma de suas estagiárias a procurou, se candidatando ao cargo. A gerente disse que gostara da iniciativa ousada, mas respondeu que a moça ainda não estava madura nem preparada para assumir a função. Ela fora contratada havia apenas dois meses. Mesmo assim não gostou da resposta. "Achou que sofria perseguição", diz Daniela. Dentro das empresas brasileiras, esse tipo de comportamento já foi identificado como a principal causa da volatilidade da mão de obra jovem. A Page Personnel, uma das maiores empresas de recrutamento de jovens em início de carreira, fez um levantamento entre brasileiros de até 30 anos sobre suas expectativas de promoção. Quase 80% responderam que pretendem mudar de empresa se não forem promovidos.

A expectativa exagerada dos jovens foi detectada no livro *Generation me (Geração eu)*, escrito em 2006 por Jean Twenge, professora de psicologia da Universidade Estadual de San Diego. No trabalho seguinte, em parceria com Campbell, ela vasculhou os arquivos de uma pesquisa anual feita desde os anos 1960 sobre o perfil dos calouros nas universidades. Descobriu que os alunos dos anos 2000 tinham traços narcisistas muito mais acentuados que os jovens das três décadas anteriores. Em 2006, dois terços

deles pontuaram acima da média obtida entre 1979 e 1985. Um aumento de 30%. "O narcisismo pode levar ao excesso de confiança e a uma sensação fantasiosa sobre seus próprios direitos", diz Campbell.

Os maiores especialistas no assunto concordam que a educação que esses jovens receberam na infância é responsável por seu ego inflado e hipersensível. E eles sabem disso. Uma pesquisa da revista *Time* e da rede de TV CNN mostrou que dois terços dos pais americanos acreditam que mimaram demais sua prole. Sally Koslow, uma jornalista aposentada, chegou a essa conclusão depois que seu filho, que passara quatro anos estudando fora de casa e outros dois procurando emprego, voltou a morar com ela. "Fizemos um superinvestimento em sua educação e acompanhamos cada passo para garantir que ele tivesse sua independência", diz ela. "Ao ver meu filho de quase 30 anos andando de cueca pela sala, percebi que deveria tê-lo deixado se virar sozinho."

A mensagem

Para os mimados

É possível combater na vida adulta os efeitos de uma criação permissiva demais

Para os pais

Inflar a autoestima das crianças não é o melhor caminho para o sucesso delas na vida adulta

Que criação é essa que, mesmo com a garantia da melhor educação e sem falta de atenção dos pais, produz legiões de narcisistas com dificuldade de adaptação? Os estilos de criação modernos têm em comum duas características. A primeira é o esforço incansável dos pais para garantir o sucesso futuro de sua prole – e esse sucesso depende, mais do que nunca, de entrar numa boa universidade e seguir uma carreira sólida. Nos Estados Unidos, a tentativa de empacotar as crianças para esse modelo de vida começa desde cedo. Escolas infantis selecionam bebês de 2 anos por meio de testes. Isso acontece no Brasil também. No colégio paulista Vértice, um dos mais bem classificados no ranking do Enem, há fila para uma vaga no jardim da

infância.

O segundo pilar da criação moderna está na forma que os pais encontraram para estimular seus filhos e mantê-los no caminho do sucesso: alimentando sua autoestima. É uma atitude baseada no Movimento da Autoestima, criado a partir das ideias do psicoterapeuta canadense Nathaniel Branden, hoje com 82 anos. Em 1969, ele lançou um livro pregando que a autoestima é uma necessidade humana. Não atendida, ela poderia levar a depressão, ansiedade e dificuldades de relacionamento. Para Branden, a chave para o sucesso tanto nas relações pessoais quanto profissionais é nutrir as pessoas com o máximo possível de autoestima desde crianças. Tal tarefa, diz ele, cabe sobretudo a pais e professores. Foi uma mudança radical na maneira de olhar para a questão. Até a década de 1970, os pais não se preocupavam em estimular a autoestima das crianças. Temiam mimá-las. O movimento de Branden chegou ao auge nos Estados Unidos em 1986, quando o então governador da Califórnia, George Deukmejian, assinou uma lei criando um grupo de estudos de autoestima. Os pesquisadores deveriam descobrir como as escolas e as famílias poderiam estimulá-la.



(Foto: Marcelo Spatafora, Produção de Moda e Objetos: Cuca Ellias, Cabelo e Maquiagem: Marcos Rosa, Agradecimentos: Chicco, PB Kids, Aramis, Crawford, DC Shoes, Jorgito Donadelli, Nem e Camila Klein)

COMO NÃO MIMAR DEMAIS SEU BEBÊ

O que sugerem os especialistas para dar estímulo e segurança às crianças sem criar monstrosinhos

IMPONHA LIMITES

Os bebês são movidos por impulsos. Ensine-os desde cedo a respeitar normas e valores. Hora para comer e dormir são um bom começo. A criança que entende limites saberá respeitar regras e se adequar

SAIBA DIZER NÃO

Quem aprende a ouvir negativas quando pequeno também lida melhor com as frustrações da vida adulta. Os pais devem ser inflexíveis. Não adianta a criança insistir: “não” é “não”

COBRE AUTONOMIA

Se a criança já é capaz de realizar uma tarefa, deve ser cobrada por ela. Por exemplo, se consegue vestir-se sozinha, estabeleça isso como responsabilidade. Ajuda no amadurecimento

ELOGIE SINCERAMENTE

Só quando a criança merecer de verdade, porque ajuda a motivá-la. Se o objetivo é apenas manter a criança numa tarefa que ela não gosta, desista. Quando usados para manipular, os elogios desorientam

CUIDADO COM AS COMPRAS

Roupinhas ou babadores estampados com “eu sou uma princesa” ou “o rei da casa” reforçam a sensação de que as crianças são a realeza – e os outros, os súditos

Fontes: Ceres Araujo, Audrey Setton e Keith Campbell

elevada pode ser muitas vezes contraproducente. Ela produz indivíduos que exageram seus feitos e realizações.” Outra de suas conclusões é que o elogio mal aplicado pode ser negativo. “Quando os elogios aos estudantes são gratuitos, tiram o estímulo para que os alunos trabalhem duro”, afirma.

Narcisistas sem rumo

Com uma visão distorcida de suas qualidades, com dificuldade para lidar com as críticas e aprender com seus erros, muitos jovens narcisistas não conseguem se acertar em nenhuma carreira. Outros vão parar na terapia. Esses jovens acham que podem muito. Quando chegam à vida adulta, descobrem que simplesmente não dão conta da própria vida. Ou sentem uma insatisfação constante por achar que não há mais nada a conquistar. Eles são estatisticamente mais propensos a desenvolver pânico e depressão. Também são menos produtivos socialmente.

Em terapia desde os 15 anos, Priscila Pazzetto tem hoje 25 e não hesita em dizer que foi e ainda é mimada. “Uma vez pedi para minha mãe me pôr de castigo, porque não sabia como era”, afirma. Os pais se referem a ela como “nossa taça de champanhe”, a caçula de três irmãos que veio brindar a felicidade da família num momento em que seu pai lutava contra um câncer. “Nasci no Ano-Novo. Quando assistia às chuvas de fogos na TV, meus pais diziam que aquilo tudo era para mim, para comemorar meu aniversário”, diz Priscila.

Quando cresceu, nada disso a ajudou a terminar o que começava. Tentou inglês, teatro, tênis, caratê, futebol, jiu-jítsu e natação. Interrompeu até o hipismo, pelo qual era apaixonada. Estudou em sete colégios particulares de São Paulo e, com frequência, seu pai precisou interferir para que ela passasse de ano. Passou em três vestibulares, mas não concluiu nenhum curso superior. “Simplesmente não me sinto motivada a ir até o fim”, afirma. Ainda morando com os pais, Priscila acaba de fazer um curso técnico de maquiagem e diz que arrumou emprego na boutique de uma amiga. Tenta de novo começar.

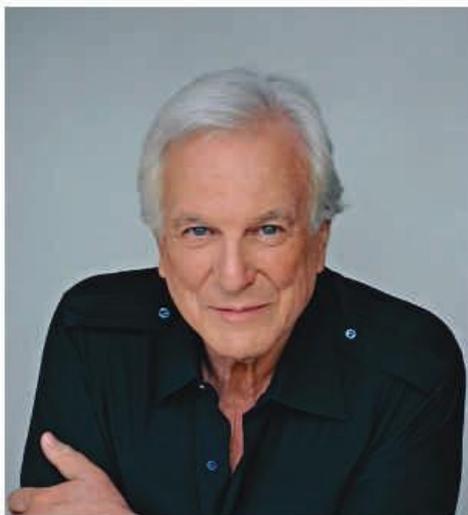
Claro, nem todos da turma do “eu me acho” estão sem rumo. Muitos são empreendedores bem-sucedidos, e seu estilo de vida – independente, inquieto, individualista – tem defensores ferozes. Um deles é a escritora americana Penelope Trunk, uma ex-jogadora de vôlei de praia que se tornou a maior propagandista da geração nascida na década de 1980, chamada nos Estados

Os pais reuniram esses dois elementos – o desejo de ver o filho se dar bem na vida e a ideia de que é preciso estimular a autoestima – e fizeram uma tremenda confusão. Na ânsia de criar adultos competentes e livres de traumas, passaram a evitar ao máximo criticá-los. O elogio virou obrigação e fonte de trapalhadas. Para fazer com que as crianças se sintam bem com elas mesmas, muitos pais elogiam seus filhos até quando não é necessário. O resultado é que eles começam a acreditar que são bons em tudo e criam uma imagem triunfante e distorcida de si mesmos. Como distinguir o elogio bom do ruim? O exemplo mais comum de elogio errado, dizem os psicólogos, é aquele que premia tarefas banais. Se a criança sabe amarrar o tênis, não é necessário parabenizá-la por isso todo dia. Se o adolescente sabe que é sua obrigação diária ajudar a tirar a mesa, diga apenas obrigado. Não é preciso exaltar sua habilidade em dobrar a toalha. Os elogios mais inadequados são feitos quando não há nada a elogiar. Se o time de futebol do filho perde de goleada – e o desempenho dele ajudou na derrota –, não adianta dizer: “Você jogou bem, o que atrapalhou foi o gramado ruim”. Isso não é elogio. É mentira.

Para piorar, um grupo de psicólogos afirma agora que a premissa fundamental do movimento da autoestima estava errada. “Há poucas e fracas evidências científicas que mostram que alta autoestima leva ao sucesso escolar ou profissional”, diz Roy Baumeister, professor de psicologia da Universidade Estadual da Flórida. Ele é responsável pela mais extensa e detalhada revisão dos estudos feitos sobre o tema desde a década de 1970. Descobriu que a autoestima alta é provocada pelo sucesso – não é causa dele. Primeiro vêm a nota boa e a promoção no trabalho, depois a sensação de se sentir bem – não o contrário. “Na verdade, a autoestima

Unidos de geração Y. “Qual o problema em se sentir o máximo?”, diz ela. “Se você se sente incrível, tem mais chances de fazer coisas incríveis, sem ligar para pessoas que recomendam o contrário.” Quando os integrantes da turma do “eu me acho” conseguem superar o fato de não ser perfeitos e se põem a usar com dedicação a excelente bagagem técnica e cultural que receberam, coisas muito boas podem acontecer.

Aos 20 anos, no início de sua carreira, o paulistano Roberto Meirelles, hoje com 26, conseguiu seu primeiro estágio. Seu sonho era se tornar diretor de arte. Morava com a mãe numa casa confortável, tinha seu próprio carro e não sofria nenhuma pressão para sair de casa. Resolveu trabalhar até de graça. Aos 24 anos, foi promovido e assumiu o cargo que almejava. Chamou os amigos e deu uma festa. Seus pais ficaram orgulhosos. Sete meses depois, assinou sua carta de demissão. Não era aquilo que ele realmente queria. Seus antigos colegas de trabalho riram ao ouvir que ele estava deixando a agência para “fazer algo em que acreditava”. Seus pais não compreenderam o que ele queria dizer com “curadoria de conhecimento”, expressão que usou para definir seu empreendimento. Apesar da descrença geral, ele foi em frente e criou com dois amigos uma empresa que seleciona informação e organiza estudos sobre temas diversos, para vendê-los no mercado corporativo e para pessoas físicas. Com dois anos recém-completados, a Inesplorato conseguiu faturamento de R\$ 1,4 milhão. “Minha maior conquista foi conseguir ganhar dinheiro com uma ideia própria. Eu amo isso”, diz Meirelles.



Nathaniel Branden

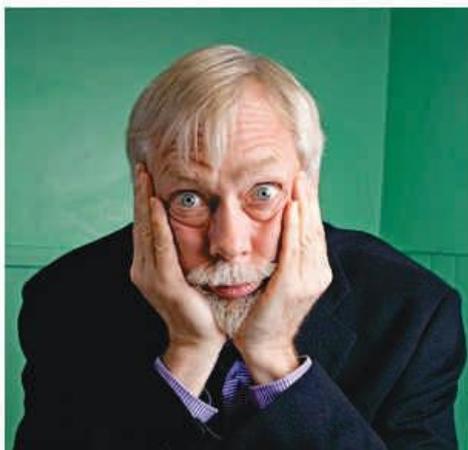
Quanto mais autoestima, melhor

O movimento da autoestima foi criado a partir das ideias do psicoterapeuta canadense Nathaniel Branden. Em seu primeiro livro, *The psychology of self-esteem*, de 1969, ele afirmou que autoestima era a chave para o sucesso tanto nas relações pessoais quanto profissionais – por isso, os indivíduos deveriam receber estímulos para se sentir bem desde criança. Essa tarefa cabe, segundo ele, sobretudo aos pais e professores (Foto: divulgação)

Uma das conclusões a que o psicólogo Baumeister chegou na revisão dos estudos sobre autoestima pode servir de esperança para os jovens da geração “eu me acho” que ainda estão perdidos: a autoestima produz indivíduos capazes de fazer grandes reviravoltas em sua vida. Justamente por ter um ego exaltado, eles têm a ferramenta para ser mais persistentes depois de um fracasso. Em seu último livro, *Força de vontade* (Editora Lafonte), Baumeister dá outra dica de como conduzir a vida: ter controle dos próprios impulsos é mais importante que a autoestima como fator de sucesso. “A força de vontade é um dos ingredientes que nos ajudam a ter autocontrole. É a energia que usamos para mudar a nós mesmos, o nosso comportamento, e tomar decisões”, disse ele a ÉPOCA no ano passado.

Também há esperança para os pais que se pegam diariamente na dúvida sobre como lidar com suas crianças. Muitos deles conseguem criar seus filhos equilibrando limite e afeto e ensinando a lidar com frustrações sem ferir a autoestima (*leia os quadros acima*). Na casa de Maria Soledad Mês, de 49 anos, e Helder, de 35, pais de Natália, de 9 anos, e Mariana, de 11, os direitos estão ligados ao merecimento e a responsabilidades. “As meninas aprenderam

a lidar com erros e frustrações desse jeito”, diz Helder. Para Mariana, uma frustração é não ter celular, já que a maioria das amiguinhas tem seu próprio aparelho. “Explico a ela que ter celular envolve responsabilidade e que ela é muito nova”, diz a mãe. “Claro que esse assunto sempre volta à tona, mas não incomoda. Ela acata bem nossas decisões.”



Roy Baumeister

Elogios sem fundamento fazem mal

Roy Baumeister é um dos maiores críticos do movimento da autoestima. Revisou estudos que

Esses modelos de criação domésticos são chamados pelos psicólogos de “estilo parental”. Não é uma atitude isolada ou outra. É o clima emocional criado na família graças ao conjunto de ações dos pais para disciplinar e educar os filhos. Eles começaram a ser estudados em 1966 pela psicóloga Diana Baumrind, pesquisadora da Universidade da Califórnia em Berkeley. De acordo com sua observação, ela dividiu os pais em três tipos: os autoritários, os permissivos e aqueles que têm autoridade, os competentes. O melhor modelo detectado por psicólogos, claro, são os pais competentes. Eles são exigentes – sabem exercer o papel de pai ao impor limites e regras que os filhos devem respeitar –, mas, ao mesmo tempo, são flexíveis para escutar as demandas das crianças e ceder, se julgarem necessário. A criança pode questionar por que não pode brincar antes de fazer o dever de casa, e eles podem topar que ela faça como queira.

relacionavam autoestima elevada a bom desempenho e percebeu que ela tinha a vontade de superar limites. Ele e outros pesquisadores afirmam que o melhor modelo de criação é aquele em que os pais elogiam as crianças só quando elas merecem, impõem regras, mas sabem flexibilizá-las em algumas situações
(Foto: The Guardian)

contanto que o dever seja feito em algum momento. Mas jamais admitirão que a criança não cumpra com sua obrigação. Ao dar limites, podem ajudar o filho a aprender a escolher e a administrar seu tempo. Os filhos de pais competentes costumam ser muito responsáveis, seguros e maduros. Têm altos

Índices de competência psicológica e baixos índices de disfunções sociais e comportamentais .

Os piores resultados vêm da criação de pais negligentes. Eles não são exigentes, não impõem limites e nem estão abertos a ouvir as demandas dos filhos. Segundo pesquisas brasileiras – com amostras pequenas, que não devem ser tomadas como definitivas –, esse é o estilo parental que predomina no país nos últimos anos. Quando se fala em estilo negligente de criação, isso não quer dizer que a criança está abandonada e não recebe o suficiente para suprir suas necessidades materiais e de afeto. O problema é mais sutil. Com medo de parecer repressores, esses pais hesitam em impor limites. "É uma interpretação errônea dos modelos educacionais propostos a partir da década de 1970. Eles pregavam que a criança não deveria ser cerceada para que pudesse manifestar todo seu potencial", diz Claudete Bonatto Reichert, professora do Departamento de Psicologia da Universidade Luterana do Brasil. "Provavelmente, a culpa que os pais sentem por trabalhar fora leva a isso."

Se parece difícil implantar em sua casa o modelo dos pais com autoridade, ainda há outra esperança. Nem todos concordam que os pais sejam totalmente responsáveis pela formação da personalidade dos filhos. A psicóloga britânica Judith Harris, de 74 anos, ficou famosa por discordar do tamanho da influência dos pais na criação dos filhos. Para ela, se os filhos lembram em algo os pais, não é graças à educação, mas à genética. "Os pais assumem que ensinaram a seus filhos comportamentos desejáveis. Na verdade, foram seus genes", afirma. O resto, diz Judith, ficará a cargo dos amigos, a quem as crianças se comparam. É por isso que ela acha inútil tentar dar aos filhos uma criação diferente da turma do "eu me acho". "Houve uma mudança enorme na cultura", afirma. "As crianças são vistas como infinitamente preciosas. Recebem elogios demais não só em casa, mas em qualquer lugar aonde vão. O modelo de criação reflete a cultura."