

Índice

Ajudar as filhas a forjar a personalidade.....	1
Melhor boas amigas do que muitos “likes”	4

Ajudar as filhas a forjar a personalidade

Em “Raising a Strong Daughter in a Toxic Culture” (Regnery, 225 págs.), a Dra. Meg Meeker partilha a sua longa experiência como pediatra e divulgadora. Quase quinze anos depois da sua celebrada obra “[Strong Fathers, Strong Daughters](#)” (“Aceprensa”, 18.6.2008), Meeker oferece no novo livro até onze chaves para que tanto pais como mães ajudem as suas filhas a enfrentar uma sociedade acostuada a enviar-lhes mensagens tóxicas que não têm correspondência com a sua natureza e dignidade.

Se já no livro anterior salientava o papel imprescindível dos pais no desenvolvimento da personalidade e do caráter das filhas num meio perigoso, para Meeker a cultura em que vivemos hoje é ainda mais hostil relativamente aos interesses dos nossos filhos. Mas continua a insistir no facto dos pais e dos avós terem uma enorme capacidade de influência nas vidas deles e nas decisões que tomam.

Num momento em que a sociedade trabalha para evitar os perigos de um vírus, Meeker propõe um protocolo para minimizar o efeito tóxico da cultura em que vivemos.

Conhecer o seu coração

Quando se fala do coração de uma filha fala-se de emoções, caráter e espírito. E para Meeker, o coração de uma rapariga acolhe quatro elementos que estão latentes nele, mesmo que

não sejam reconhecíveis à primeira vista: a necessidade de amar, de estabelecer vínculos fortes, de cuidar e de serem amadas.

Para uma filha é tão natural como para os pais mostrar o seu carinho, através de abraços, beijos ou pintando-os num desenho. Também se sente mal quando rompe as regras ou não se porta bem. As filhas têm consciência de que se dão amor, o mais provável é que recebam amor também. Quando uma menina expressa o seu carinho, analisa se o seu pai lhe dedica tempo ou lhe faz ver com gestos que não deve incomodá-lo por estar ao telefone.

Desde pequenas, as raparigas estão mais interessadas nas relações humanas do que os rapazes. As raparigas gostam de interagir, querem comunicar, sentir e oferecer carinho. Meeker ironiza com a interpretação construtivista feita por alguns psicólogos a respeito dos motivos pelos quais as raparigas brincam com bonecas e os rapazes com carros. E remete para a obra de especialistas como Leonard Sax e o seu livro “[Why Gender Matters](#)” (“Aceprensa”, 7.9.2005).

Responder a quatro grandes perguntas

Qualquer filha – afirma Meeker – nasce com uma tendência inata para procurar resposta a quatro perguntas existenciais: De onde venho? Tenho valor e sou importante (especialmente para os meus pais)? Existe um padrão moral? Para onde me dirijo?

Nada reforça mais a autoestima de uma filha do que dizer-lhe que Deus a criou com um propósito, que não é um acidente ou só um aglomerado de células. Quando uma pessoa toma consciência disto, tem uma maior capacidade para apreciar o seu valor como pessoa e o dos outros. É evidente que se torna mais fácil para os pais que têm fé explicar a uma filha esta realidade.

Por outro lado, comenta a autora, muitas vezes cometemos o erro de avaliar as pessoas, incluindo os nossos filhos, pelos seus sucessos e fracassos, em vez de fazê-lo apesar deles, porque têm um valor incalculável só pelo facto de existirem. Uma filha necessita de saber que o amor de um pai é incondicional. Isso vai vaciná-la contra as mensagens que lhe dizem ser fundamental para poder ter uma verdadeira autoestima, o dever ser magra, bonita, popular ou atraente, frequentar uma universidade de prestígio ou romper os obstáculos impostos à mulher de se tornar uma CEO de uma empresa importante.

As mães como mentoras

Sabe-se por múltiplas investigações que as mães têm uma ligação mais fácil com os filhos do que os pais, são mais empáticas e são fundamentais para lhes proporcionar uma sensação de segurança. As crianças percebem que o amor das mães é inegociável e inerente à sua figura, enquanto que o amor de um pai deve ser merecido, uma percepção que estes últimos têm de trabalhar para mudar.

Agir enquanto mentor consiste em ensinar e falar de maneira consciente e aberta às filhas sobre a vida. Normalmente, através do debate e de um diálogo constante. A mãe pode acompanhar a filha de um modo que o pai não pode fazê-lo, porque ambas são mulheres e tendem a falar dos seus sentimentos com maior facilidade. As mulheres pensam de modo diferente dos homens, e isso é-lhes favorável para acompanhar as suas filhas no seu desenvolvimento, porque têm uma ideia mais fiel de como elas pensam e percebem o mundo.

O *mentoring* situa a aprendizagem num nível diferente, mais intelectual. Enquanto que a aprendizagem convencional refere quais são as condutas corretas, o *mentoring* centra-se no entendimento dos motivos pelos quais essas condutas são corretas. Uma estratégia eficaz é a de proporcionar aos filhos um vocabulário emocional com palavras que sirvam para explicar os sentimentos que derivam das suas experiências.

Pai, primeiro amor, protetor e líder

Um pai é o homem mais importante na vida de uma rapariga. Qualquer pai é inevitavelmente a referência da imagem que

uma filha tem do planeta masculino. Se o seu pai é amigável com ela, a rapariga confiará nos homens sem problemas. Se o seu pai é afetuoso, uma filha irá esperar que os homens sejam afetuosos, e vice-versa. As pessoas que não tiveram um pai carinhoso têm até dificuldade em ver Deus como um pai amoroso.

Os pais protegem as suas filhas, em parte fixando-lhes limites; ninguém pode fazê-lo melhor. E quando um pai o faz, ensina a sua filha a respeitar-se a si própria e a exigir um melhor comportamento por parte dos rapazes e homens em geral. Os pais entendem como é o olhar dos rapazes, e não querem que a sua filha seja encarada enquanto objeto sexual, mas como uma mulher jovem, inteligente e capaz.

Longe do politicamente correto, Meeker recomenda aos pais que se deixem conduzir pelo seu instinto protetor e intervenham quando pensem que uma filha não se veste de forma condigna. Farão um favor à sua filha ensinando-lhe que a sua personalidade e o seu caráter são mais importantes do que a capacidade de atrair que ela mostre ter.

Os benefícios para uma filha de ter o seu pai próximo dela são incalculáveis. Têm maior desenvolvimento cognitivo e linguístico; obtêm melhores resultados na escola; comportam-se melhor; têm uma maior autoestima; socializam com mais facilidade; têm menos tendência para sofrer depressões, ter relações sexuais precoces ou consumir drogas; têm um maior sucesso no seu desempenho profissional e costumam ter casamentos mais felizes.

Assumir o controlo dos ecrãs

Se antes a principal preocupação dos pais era como proteger os seus filhos adolescentes do sexo, das drogas e do álcool, agora é como protegê-los das redes sociais.

Quando as raparigas entram pela primeira vez no Instagram, no Facebook, no Snapchat ou no TikTok, veem nas plataformas uma oportunidade de se expressar e avaliar a sua popularidade. Procuram o reconhecimento constante e as redes sociais oferecem essa aprovação. Se uma rapariga comprova que os outros gostam dela, então pode gostar de si própria. Mas é perigoso, porque este tipo de reconhecimento não só é superficial, como efêmero. Da mesma forma que recebem comentários positivos, podem receber negativos, e estes podem vir a ser devastadores para uma adolescente, havendo muitas vezes casos de *cyberbullying*.

Melissa Hunt, investigadora da University of Pennsylvania, estudou o efeito de uma menor utilização das redes sociais entre raparigas jovens, e descobriu uma clara relação com a diminuição das depressões. É importante os pais entenderem que este vínculo é real. Para diminuir o risco de depressão de

um modo significativo, Meeker recomenda aos pais que reduzam para trinta minutos a utilização feita pelas suas filhas das redes sociais.

O estímulo audiovisual constante não é salutar para os filhos em geral e pode provocar ansiedade e dependência. Os filhos necessitam de períodos de calma, necessitam de aprender a concentrar-se. Se realmente os pais querem ajudar os seus filhos, Meeker recomenda afastá-los dos ecrãs e oferecer-lhes alternativas sem as impor.

Recorda que o melhor modo de ensinar-lhes é o exemplo. Tristemente – diz Meeker –, muitos pais que afirmam estar preocupados para que as suas filhas sejam fortes diante da pressão das suas companheiras, à menor oportunidade que surge, oferecem-lhes um telemóvel com o argumento de que todas as suas amigas o têm. Pode-se oferecer um telemóvel à filha quando realmente dele necessitar, mas não quando ela o quiser ter.

O bom feminismo perante o feminismo tóxico

Meeker analisa o movimento feminista a partir da sua experiência pessoal e salienta que deveria dar um passo atrás na sua evolução: regressar ao tempo em que a sua luta se centrava fundamentalmente na igualdade de oportunidades, e não como agora em que luta por mudar até a realidade biológica das pessoas.

Meeker salienta que perante o movimento feminista tóxico causador da mulher acreditar que metade das pessoas que habitam o mundo são detestáveis, existe uma versão do feminismo que faz sentido. Os pais podem ensinar as suas filhas a ser fortes e a trabalhar duramente para desenvolver os seus talentos e o seu carácter da melhor maneira possível através das virtudes; podem ainda ajudá-las a entender a feminidade como algo belo e positivo. Fazer-lhes ver que, como mulheres, têm uma grande capacidade para o amor e a compaixão. E ensinar-lhes as maravilhas e as responsabilidades que implica decidirem ser mães.

O equilíbrio entre a alimentação e a imagem

Embora os transtornos alimentares que uma rapariga possa sofrer tenham normalmente a sua origem em fatores genéticos e psicológicos, também há fatores culturais que influenciam. Se antes as raparigas aspiravam a ser como as suas mães, agora aspiram a imitar os estilos de vida das celebridades e *influencers*.

O problema agrava-se quando as mães adotam igualmente este comportamento adolescente, orgulhosas em vestir como as suas filhas, em participar nas suas conversas e em partilhar o mesmo tipo de conteúdo nas redes sociais.

Para ajudar as filhas a encontrar o equilíbrio correto entre a alimentação e a imagem, os pais devem prestar mais atenção ao que veem e ouvem. Para isso, Meeker recomenda limitar a utilização das redes sociais, cuidar a linguagem que se utiliza em casa. Uma mãe não pode estar todos os dias a dizer que sonha ser tão magra como uma qualquer das suas amigas, etc. É necessário haver organização nas refeições: nos horários, nos pratos e no que se come.

Enraizar a sua fé em Deus

Meeker afirma que, nos últimos quinze anos, foi testemunha de uma mudança de atitude perante a vida, a moral e em relação a Deus por parte de muitos jovens. Afirma-se com frequência que os jovens vivem muito centrados em si próprios, que não estão interessados em trabalhar e muito menos se interessam pela religião. Mas Meeker confessa que, através de múltiplas conversas, pôde comprovar como muitos jovens estão envolvidos na busca da verdade. Muitos abandonaram a religião porque a percebiam como algo superficial – na sua idade, os comportamentos incoerentes fazem-lhes maior mosca –, mas a sua procura profunda da verdade pode acabar por fazer enraizar melhor a sua fé.

Estar mais próximo de Deus costuma manter a salvo as filhas dos problemas com os quais as pessoas da sua geração se deparam. Para que uma filha possa alcançar o verdadeiro sucesso, importa primeiro que saiba em que consiste: ser a melhor pessoa que se pode vir a ser, de acordo com as capacidades próprias. Provavelmente, estar próximo de Deus irá ajudá-la a consegui-lo. E isso vai facilitar-lhe, além do mais, a identificação de qual é o seu objetivo e vocação, seja vir a ser CEO de uma grande empresa, enfermeira, ou dona de casa. O verdadeiro sucesso de uma vida reside em fazer da melhor maneira possível aquilo para o que se pensa ter nascido.

Uma sexualidade sã

Segundo Meeker, um dos principais problemas dos jovens em relação à sua sexualidade é que a sociedade lhes transmite constantemente que é a parte mais importante da sua personalidade e define o que são as pessoas. Mas isso não é verdade. A parte mais importante da identidade das pessoas é serem seres humanos com um valor intrínseco.

Os adolescentes estão mais dispostos a adiar a sua atividade sexual se tiverem pais que mantêm com eles conversas abertas e honestas sobre o sexo e o seu desenvolvimento sexual. A muitos pais pode parecer-lhes incómodo, mas é fundamental para o correto desenvolvimento dos filhos. Meeker partilha com os seus leitores o seu programa “How to have the Talk”, onde explica como preparar essas conversas. Por exemplo, em Espanha, um equivalente é o curso “[Aprendamos a amar](#)”, organizado pelo Instituto Desarrollo y Persona da Universidad Francisco de Vitoria (“Aceprensa”, 8.3.2017).

Também neste âmbito, a cultura atual envia mensagens dificilmente conciliáveis com o seu desenvolvimento dos filhos. Um exemplo é a música que ouvem. Antes o problema podia ser a letra das canções, mas agora junta-se uma maior facilidade para ver vídeos onde se projeta de um modo cru e grosseiro o que a canção diz. Também é muito difundida a ideia de que vale mais quem é mais atraente e que a atividade sexual é o aspeto mais importante da vida da pessoa.

As raparigas necessitam de amor, compromisso e da intimidade verdadeira fruto de uma relação profunda, mas a cultura atual sexualizada – afirma Meeker – separa o sexo destes três elementos essenciais.

Mulheres fortes e não vítimas

Por vezes, com boas intenções – afirma Meeker –, os pais evitam dissabores aos seus filhos por sentirem pena deles, encontrando sempre motivos para pensar que são tratados injustamente. E são essas situações comprometedoras que podem levar a uma aceleração na capacidade deles para assumir as responsabilidades pelos seus próprios atos.

Os pais têm de conceder oportunidades a uma filha para fazer sozinha as coisas, ensinar-lhe a viver sem medo, a assumir riscos, ainda que nem sempre as coisas corram bem. Aprende-se com o sucesso e com o fracasso. Não é obrigatório ser bom em tudo para ser boa pessoa. Este é o verdadeiro caminho para conseguir que as filhas tenham carácter e personalidade.

A. L.

Melhor boas amigas do que muitos “likes”

As grandes amizades são fundamentais para o desenvolvimento da personalidade na adolescência, [sublinha Meg Meeker](#) no seu livro referido no texto anterior.

Como adultos, os pais avaliam as amizades com a perspetiva do tempo e as vicissitudes da vida; mas as suas filhas não têm essa perspetiva, e no momento em que iniciam uma amizade, quase de imediato, partilham o seu mundo emocional com grande facilidade: segredos, pensamentos, sentimentos. As raparigas precisam de confrontar com alguém as experiências da vida para compreender melhor o que lhes acontece, especialmente se viverem alguma experiência traumática, como a separação dos seus pais ou o falecimento de um familiar muito querido.

As grandes amizades ajudam a definir a identidade própria das filhas à margem da família: por isso, são importantes as boas amigas, e nefastas as más, pelo dano que lhes podem causar.

Quando uma rapariga estabelece amizade com outra que tem uma autoestima elevada, a sua própria autoestima aumenta. Curiosamente, verifica-se ser mais fortalecedor ter uma boa amiga do que um grupo de amigos. A revista de investigação “Child Development” salienta que as raparigas de 15 a 16 anos que têm uma boa amiga e mais do que um grupo extenso de amigos, mostram maiores níveis de autoestima e menos ansiedade social e depressão aos 25 anos, comparativamente com aquelas companheiras que tinham maior popularidade.

Noutro estudo de características similares, chega-se à conclusão de que as raparigas que preferem ter amizades concretas, também têm maior facilidade para gerir tarefas sociais e de desenvolvimento quando se tornam adultas, do que aquelas que faziam parte de grupos mais extensos.

Tudo isto é algo que aos pais custa a entender, visto associarem a felicidade de uma filha com o seu índice de popularidade. No fundo, ter de lidar com as complexas relações de um grupo numa idade emocionalmente instável, pode provocar *stress* numa rapariga e torná-la mais vulnerável à pressão do grupo.

Meeker refere que muitos pais lhe perguntam o que fazer quando as filhas em vez de saírem, preferem ficar em casa a ler, ouvir música ou trabalhar sozinhas num projeto escolar. A resposta é que talvez não devam fazer nada, pois o seu comportamento é normal, simplesmente uma maneira de ser.

As raparigas precisam de amigas leais e boas. Os pais devem ajudá-las a reconhecer e procurar essas amizades, que podem ajudar a transformar as suas vidas de modo positivo.

A. L.