

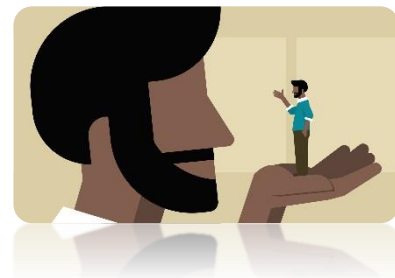
Como é que os adolescentes enfrentam as derrotas?

Os adolescentes enfrentarão diferentes desafios ao longo do seu percurso de crescimento, encontrarão certamente dificuldades, e se não conseguirem ultrapassar as experiências negativas, estas influenciarão o desenvolvimento da sua auto-identidade. Ao desempenharmos o papel de pais, educador ou amigo, como podemos ajudar os adolescentes a enfrentarem os seus fracassos?

É inevitável sofrer derrotas ao longo da nossa vida, quando tal acontece, sentimo-nos transtornados, impotentes, tristes, desapontados, entre outros sentimentos negativos, acredito que ninguém gosta de o sentir, embora seja normal esse estado psicológico. Contudo, essa negatividade é essencial na nossa vida, pois ao entendermos o significado da derrota, ao aceitá-la, tornar-nos-emos humildes, corajosos e persistentes.

Depois da derrota, não podemos ficar passivos, sem fazer nada, porque essa experiência provoca três tipos de tristeza. Primeiro, pode destruir a nossa auto-confiança e dignidade, pensamos que o sucesso é quase inatingível; segundo, a derrota pode distorcer a nossa perspectiva das coisas, não acreditamos que alguma vez mais possamos ter sucesso na vida, por isso ou desistimos ou nunca mais tentamos; terceiro, o fracasso pode causar stress, aumentar a ansiedade, e sem darmos conta ele extingue a nossa motivação para seguir em frente.

Ao enfrentarmos a derrota, na verdade, há benefícios, pois segundo estudos fisiológicos, a derrota foi uma das condições para que o cérebro evoluísse, porque quando enfrentamos derrotas, o cérebro processa o conhecimento prévio que tínhamos das coisas, é precisamente o que a psicologia chama de capacidade de introspecção.



Assim, não tenhamos medo de enfrentar os fracassos, nem achar que a sorte está lançada quando somos vencidos. A psicologia actual afirma que o homem possui doze tipos de inteligência múltipla, cada indivíduo tem as suas próprias características, daí

que os jovens ao não triunfarem nalguma área da sua vida, não precisam de se sentirem fracassados.

Como é que os adolescentes devem ultrapassar as derrotas? Sugiro os seguintes quatro pontos:

1. Devemos entender as causas do fracasso e aprender as lições aí contidas;
2. Devemos esforçar-nos para atingir os nossos objectivos, não devemos desistir perante um mau resultado;
3. Exploreemos diferentes qualidades em nós para a resolução dos problemas;
4. Sejamos optimistas e corajosos perante as derrotas.

Pensamentos positivos reforçam os nossos princípios e valores, fazem com que não tenhamos medo dos fracassos, sejamos cada vez melhores, rumo ao sucesso.

— O texto supracitado foi fornecido pelo Centro de Apoio à Educação —

Vida Triunfante da Caritas Macau