

'Geração do quarto': como lidar com filhos quase isolados?

Por: Glau Gasparetto e Thaís Lopes Aidar



Se você tá preocupada(o) com o adolescente que vive enfiado no quarto ao lado, não está sozinha(o). Hugo Monteiro Ferreira, que é doutor em educação e pesquisa a saúde emocional e mental de crianças, adolescente e jovens, cansou de ouvir a cantilena de pais que procuravam por ele ao fim das palestras que ele dá - "Não é só o isolamento, meu filho não socializa nem conversa com ninguém".

Daí ele foi pesquisar o assunto: conversou com 3.115 meninos e meninas, entre 11 e 18 anos, de cinco capitais brasileiras - três no nordeste e duas no sudeste. Levou um susto: o que viu foram jovens com saúde mental abalada, comportamentos autodestrutivos e doenças como ansiedade e

depressão. Ele conta os resultados no livro "A geração do quarto" (Ed. Record).

Por que isso está acontecendo? O escritor explica que as razões para a geração do quarto existir são muitas.

Mas, apesar de classificar as motivações como uma rede complexa, ele destaca algumas causas: **falta de escuta, abundância de violência, insensatez na criação e até mesmo uma resposta aos delírios adultos.** "Esse refúgio no quarto é um grito de socorro, algo como: 'Nós não aguentamos mais'. Ou mudam o percurso, ou o curso das vidas desses jovens não será saudável", explica Hugo.

É preciso ficar alerta quando o "lockdown" ultrapassa as seis horas diárias, combina uso excessivo de tecnologia e noites maldormidas. "O resultado é comprometimento importante do desenvolvimento emocional, cognitivo e físico", explicou a psicóloga Caroline Mayumi, do Hospital Santa Catarina.

Tá, mas o que se pode fazer por eles? Primeiro, observar e escutar. "Queixas de sentir-se incompreendido ou injustiçado e irritabilidade podem ser prenúncios de problemas", avisa o psiquiatra e psicoterapeuta Wimer Bottura, presidente do comitê de adolescência da Associação Paulista de Medicina. A propósito: escutar é diferente de simplesmente esperar o outro terminar de falar.

Se a coisa ainda não está tão feia, tem que se criar um ambiente em que o jovem se sinta acolhido e escutado - estabelecer um vínculo de confiança, sabe? Tente encontrar algo de que seu filho gosta pra se aproximar e tentar construir bons momentos juntos (não vale forçar a barra, que adolescente saca os fakes bem rapidinho). Mas se você acha que não tem entrada nenhuma, não tem jeito: tem que buscar auxílio do psiquiatra ou psicólogo.

Como ficar mais próximo do meu filho, sem perder a firmeza?

Bom, você vai ter que criar técnicas de aproximação. Regras, educação e limites são primordiais para a criação dos filhos, mas brigar pode aumentar a distância. Por isso, vale pensar em como seria diferente perguntar como aquele adolescente está antes de partir pro ataque.

"Questione-se: as proibições estão relacionadas às regras e valores que os pais acreditam serem importantes? Escute seu filho e explique para ele os motivos das proibições", indica Caroline, que observa a importância de praticar a empatia familiar.

Essa geração tem futuro? O Hugo, que cravou o termo Geração do Quarto, diz que não é que esses jovens sejam mais frágeis que os demais — ele garante que eles têm muito a ensinar, sobretudo a respeito do amor. "É uma geração menos preconceituosa, mais plural no âmbito do gênero e da orientação sexual, mais combativa ao racismo, mais lúcida quanto aos direitos das mulheres, muito consciente na ecologia e antenada a uma vida mais livre", descreve o professor.