

Comportamento

A busca incessante por padrões irreais de perfeição e o impacto das redes sociais impulsionam sentimentos de incapacidade que afetam adolescentes e adultos

POR EDUARDO FERNANDES

Nas redes sociais, as aparentes vidas perfeitas vendem a ideia de que muitos chegam, mas alguns outros, não. As impecáveis rotinas, quase que inalcançáveis, carregam uma face oculta: uma parcela da população luta contra o peso de se sentir incapaz. Entre o real e a idealização, nasce o complexo de inferioridade, que é definido pela dificuldade de ser aceito ou reconhecido socialmente, além de não conseguir se encaixar em determinados padrões.

Assim, essa espécie de vulnerabilidade, que, vez ou outra, é comum às pessoas, pode não ser um incômodo passageiro. Segundo o psicólogo Edilson Oliveira, o conceito, explorado inicialmente por Alfred Adler, define uma percepção de vulnerabilidade que, muitas vezes, nasce ainda na infância. "É um sentimento recorrente em que a pessoa se percebe com dificuldade de atingir lugares compreendidos como ideais dentro de um grupo social", explica o especialista.

Na prática, esse quadro se manifesta por meio de uma visão profundamente negativa de si mesmo, dificultando inclusive o acolhimento de elogios. Para Gabrielly Oliveira (nome fictício), 20 anos, essa realidade é um peso cotidiano. De acordo com a jovem, o complexo a acompanha desde o ensino médio, alimentado pelo distanciamento entre sua rotina e o que vê nas telas no dia a dia.

"Sempre me senti inferior com relação às garotas da minha escola por ter sobrepeso. Tenho redes sociais e chega, às vezes, a ser uma tortura abrir. Você vê mulheres com corpos perfeitos e jovens de 15 anos faturando milhões e se pergunta: o que estou fazendo de errado? Tem gente que levanta para correr cedo, vai almoçar em restaurantes caros e lê livros em cafeteria. Às vezes, mal consigo respirar", desabafa.

Para sanar essa sensação de impotência, Gabrielly desativou as redes sociais e tenta não se comparar tanto com as outras pessoas. Além, é claro, de ter buscado ajuda terapêutica. Mesmo ausente na internet, ainda confessa dificuldades fora das telas, uma vez que os dilemas antes vividos no mundo virtual já se internalizaram. Assim, os desafios em se comunicar persistem, mas aos poucos está conseguindo melhorar.

O PESO DA COMPARAÇÃO

