

Sentimento de inferioridade na adolescência

Compreendendo o desbravador



O sentimento de inferioridade é algo extremamente comum em pessoas de todas as idades e mais comum ainda na adolescência.

A inferioridade e a autoestima costumam ser os assuntos mais tratados quando se fala de psicologia do adolescente. É necessário que nos lembremos que uma autoestima saudável é um excelente remédio para outros problemas comuns dessa etapa. Está comprovado pela ciência que a inferioridade é um fator determinante em distúrbios da ansiedade, fobias sociais, compulsão alimentar, baixo rendimento escolar, depressão, abuso de drogas, gravidez precoce e até mesmo dificulta as aspirações vocacionais. É fundamental que esse problema seja tratado ainda na adolescência a fim de evitar que esse jovem entre na vida adulta arrastando sentimentos negativos sobre si.

Existem vários indicadores de baixa autoestima ou inferioridade na adolescência:

- **Origem da atribuição:** o indivíduo acredita que seu sucesso, assim como seu fracasso, depende de suas ações ou capacidade interna ou depende de fatores externos como a sorte ou o acaso. O problema é que o adolescente com baixa autoestima considera que seus sucessos dependem da sorte e que seus fracassos se devem a características pessoais. Um exemplo poderia ser aquele jovem que considera haver tirado uma boa nota em uma prova porque esta estava fácil. Esse mesmo jovem afirma, em outra oportunidade, que tirou uma nota baixa porque é incompetente ou incapaz.
- **Falta de confiança** em si mesmo: existem adolescentes que acreditam que podem mudar uma situação adversa. Esses indivíduos apresentam mais resistência e propósito. Por outro lado, alguns não acreditam e desistem. Esse é o caso de quem tem uma baixa autoestima, apresentam uma maior chance de sofrer por desvalorizar-se.
- **Posição defensiva:** o adolescente com inferioridade costuma sentir-se magoado, e para defender-se de possíveis magoas futuras, cria barreiras. Escondem-se atrás da hostilidade, crítica, arrogância, desconfiança e negação.



Principais causas do conflito

- **Superproteção:** a criança superprotegida cresce sem confiar na sua capacidade e tem mais medo de errar. Costumam ser mais tímidas e não conseguem desenvolver de maneira eficiente os sentimentos de autoconfiança, eficiência e domínio próprio.
- **Expectativas perfeccionistas:** alguns pais criam expectativas muito altas para seus filhos e não aceitam os erros que possam cometer. Esse fardo que as crianças carregam acaba gerando o sentimento de inferioridade.
- **Influências físicas:** as características físicas pessoais podem gerar problemas na autoimagem e influenciar negativamente a inferioridade.
- **Raciocínio falho:** é comum que adolescentes criem autossugestões irreais. Por exemplo: sou feio, sou burro, e vivem com essas mentiras como se fossem verdades e por isso se sentem inferiores.
- **Teologia falha:** infelizmente alguns jovens creem que Deus não se importa com eles. Outros pensam que Deus quer que eles se sintam inferiores, por não entenderem o conceito de humildade, comum no linguajar religioso. Chegam, às vezes, a pensar que o amor-próprio é pecado. Quão equivocados estão! Deus nos exorta a que amemos uns aos outros assim com a nós mesmos.
- **Exemplo:** quando os próprios pais se sentem inferiores, é comum que os filhos copiem esse modelo.

Como ajudar esses adolescentes

Não sei se vocês, amigos leitores, puderam observar que muitas das causas do conflito têm influência no estilo de criação desses indivíduos. Nesse caso será necessário que os pais revejam algumas condutas e tratem de mudar de atitude. Nesse caminhar é bom contar com a ajuda de um profissional psicólogo a fim de verificar a melhor maneira de mudar esses comportamentos negativos, ajudando assim os filhos e até a si mesmos. A ajuda profissional será bem-vinda porque é necessária uma pesquisa profunda na personalidade desse jovem a fim de buscar ferramentas para ajudá-lo a superar seus complexos, suas crenças irracionais e a criar metas mais razoáveis para sua vida.

O trabalho quase sempre reúne a família e o jovem. Mas também é possível a terapia individual. O importante é que busquem ajuda para superar essa dificuldade e serem mais felizes!!!

