



Quero ser como... eles e elas!

O assunto que venho hoje partilhar com vocês leitores, é um que me preocupa imenso. É algo pelo qual também eu já passei... e ainda passo, por vezes. Trata-se do querer ser como alguém.

Quantas vezes é que já nos deparámos connosco mesmos a passar infinitamente o nosso feed do Instagram para ver o que os outros fizeram, onde foram, como estão, ...? É impossível negar isto! Mas claro, apesar de acontecer com todas as faixas etárias, sabemos que os jovens são facilmente influenciáveis e querem ser como o seu cantor preferido, o seu youtuber sensação, a sua atriz preferida, ou outra pessoa vista como um “modelo” para o seu dia a dia. Obviamente que temos o nosso ídolo e aquela figura que veneramos, mas também é fundamental conhecer os limites. Bem, vou tentar explicar melhor onde entra a preocupação, porque tudo o que disse até agora é normal, é saudável e faz parte de qualquer um de nós.

Mas vamos tentar ir ao fundo da questão. Como exemplo, vou usar um caso hipotético de uma menina que adora o Instagram e que passa muito tempo do seu dia a ver o feed e os instastories das pessoas que ela segue. Um dia, ela decidiu que queria ser mais magrinha, porque todas as raparigas que ela seguia tinham fotos “lindíssimas”, segundo ela. Eram todas elegantes, magrinhas. E a menina não se sentia bem consigo própria a ver aquilo. Então ela decidiu começar a seguir influencers que treinavam o seu corpo, que partilhavam receitas “saudáveis”, que mostravam o quão perfeitas aparentavam ser vivendo esse estilo de vida. A menina, que vou chamar de Sara, via que tinha de fazer algo mais, porque apenas com uma boa alimentação não ia lá. Começou a correr todos os dias e a fazer

pequenos treinos em casa, com base naqueles vídeos do youtube de “treinos para fazer em casa”. A Sara começou a viver demasiado a vida das suas influencers preferidas, não se apercebendo do que estava a fazer. Os seus amigos mostravam-se preocupados e os seus familiares também, porque aquilo onde era suposto perder só dois quilos, chegou a um ponto em que ela já estava demasiado magra e não conseguia ver isso. Todos à sua volta reparavam e tentavam alertá-la, mas a única resposta que ela dava era “Eu estou bem, não estou doente!”. Mas será que não estava mesmo doente? Passado uns tempos, deixou de sair com os seus amigos, de passar tempo em família. Tudo o que ela fazia era pesquisar sobre dietas “malucas”, ver e ouvir as dicas das influencers e treinar para conseguir ser como elas.

Toda a minha preocupação revela-se aqui, em casos como o da Sara, porque eu própria já passei por algo muito semelhante, mas isso poderá ficar para um futuro texto. No entanto, o que eu queria que ficasse retido com esta história hipotética da Sara, é que as redes sociais podem ser um grande “monstro”, sobretudo para os jovens, que estão mais frágeis e que são também mais sensíveis a este tipo de assuntos. Por isso, é fundamental vivermos todos os nossos amores, paixões pelos ídolos, youtubers ou outros influencers com consciência. Aproveitar o que de bom eles nos oferecem, mas saber distinguir que cada um de nós é uma pessoa única, uma pessoa individual, que tem as suas características e formas de viver diferentes. E que tudo aquilo que importa, é que saibamos viver de forma simples, plena, pacífica e sempre à nossa maneira. O que importa é que sejamos felizes, como nós mesmos e não “como...eles e elas”.