



**ADULTO**



## DOS 28 AOS 35 ANOS

### \* AOS 35 ANOS OCORRE A CRISE DA AUTENTICIDADE

Este é um período caracterizado como a fase da consciência e do sentimento. É muito comum que aos 28 anos ocorra uma crise de talentos, com o adulto podendo se libertar do passado e assumir a responsabilidade por sua própria vida. Ao se perceber responsável por si mesmo, o indivíduo reavalia sua vida e o que é mais importante para si em termos de valores. Depurando o que é frutífero de tudo que viveu até o momento. Integrando à Razão e à Emoção, pode livrar-se do que já não serve, abrindo espaço para a Renovação. Aos 28 anos ocorre a conquista de uma liberdade interior e as heranças do passado vão ficando para trás.

Portanto, associando esse conhecimento à consultoria de imagem, podemos incentivar esse cliente a “rever o que está no fundo do armário”, ou seja, a fazer uma limpeza em toda a bagagem que carrega, revendo o que realmente é importante para si, o que deve permanecer e é essencial para esse sujeito que está se solidificando em termos de trabalho, família e, principalmente, valores. Mais do que nunca, a consultoria deve estar associada à essência do sujeito e como ele quer e pode se colocar no mundo. O estilo pessoal pode aparecer de uma maneira mais clara e coerente como resultado deste processo de individuação.

Para que a renovação própria da fase aconteça, precisa haver um desligamento do passado, de forma que ele “morra” e uma nova força possa surgir. Corre-se o perigo de, caso não ocorra esse desligamento, que o sujeito caia em uma rotina ou em processo de repetição de velhos padrões que já não fazem mais sentido, tampouco não tem mais a ver com ele. Por isso é importante que o sujeito, nesta fase, se coloque de forma a utilizar o que aprendeu como base e, assim, contribua para o mundo. Para isso, é necessário também que não se perca nas exigências externas (eu ideal) da vida, e que podem tanto apagar a personalidade do “eu”, como exigir novos desafios que o sujeito precisa enfrentar. Em termos de autoimagem, podemos estar atentos às crenças autolimitantes ou modos de ser que foram internalizados das gerações anteriores, compondo esse autoconceito, mas que já não fazem mais sentido para esse indivíduo.

Já em relação à parte interior (eu real), precisa de espaço para florescer e ser reconhecida. O sujeito também precisa aprender a ouvir a voz interior, conhecer melhor a si mesmo e alcançar o equilíbrio entre o eu real e o eu ideal. Os ideais que foram internalizados precisam ser revistos nesta fase, como o cliente pode reconhecer o que foi imposto e o que gostaria de manter. Um processo de novas escolhas se estabelece.

Agora a realidade vai aos poucos penetrando na consciência, principalmente porque os comportamentos em torno dos ideais já sofreram alguns abalos, percebendo o jovem adulto que nem sempre consegue concretizar aquilo que imagina ser capaz, sendo essa percepção positiva, pois é exatamente ela que permitirá o surgimento de um ser autêntico. Desta forma, passa por um processo de desconstrução de uma imagem antiga, para então criar uma nova imagem. Ao não conseguir se desprender de seu projeto anterior, não consegue se desenvolver, ficando estagnado.



Para o jovem até mais ou menos os vinte anos de idade, as realizações que não receberam a aprovação ou elogios do grupo acabam perdendo o sentido e significado. Portanto, é esperado que a partir da experiência dos setênios anteriores, o jovem possa desenvolver um senso de autoconfiança, sendo realista em relação a si mesmo e compreendendo o que possui de positivo e negativo. No entanto, caso possua uma visão muito negativa de si ou muito idealizada, enfrentará dificuldades maiores para assumir as responsabilidades próprias da fase adulta. Por isso é tão importante aqui o equilíbrio entre o eu real e o ideal.

“A pessoa que se auto-realiza transcende às necessidades mais baixas e se empenha em auto-realização e desenvolvimento cognitivo; mostra auto-respeito, relacionamento com os outros e disposição para continuar crescendo como ser humano. Ganha em autonomia dos outros que estão próximos, mas também de seu ambiente e cultura totais. Em termos rogerianos, o indivíduo está se tornando uma pessoa plenamente atuante que confia em si própria e aceita suas experiências. Descobre aquilo de que necessita para adaptar-se a si mesma e a todos os aspectos da realidade com que se defronta” (Maslow, 1967)

A grande tarefa desta fase e da vida adulta é emitir comportamentos maduros e autônomos. Quando se procura constantemente auxílio externo, podemos compreender que tais estágios do desenvolvimento que pressupõem maturidade não foram atingidos, o que significa uma imagem de insegurança.

É comum que ao se deparar com essa insegurança, ocorra o desenvolvimento de uma máscara ou imagem de fachada que transmita certa maturidade. Porém, internamente, o jovem está tomado por sentimentos ambivalentes, de insegurança e ansiedade. Acaba usando a idealização ou fantasias para escapar do encontro consigo mesmo.

O que é esperado de uma pessoa madura e deve ser desenvolvido neste setênio, é a formação de uma identidade pessoal e integração da personalidade de maneira total. Desenvolvendo capacidades para lidar com o presente, o futuro e construindo seu próprio estilo de vida.

Desta forma, o ideal de um indivíduo maduro está voltado para alguns aspectos:

1. Consegue desenvolver a habilidade de responder as suas próprias necessidades e as exigências externas;
2. Dirigir melhor suas emoções e impulsos de maneira criativa;
3. Elabora metas a longo prazo e encontra satisfação pessoal;
4. Passa a estabelecer relações influenciando o outro, se colocando e assumindo papéis sociais;
5. Consegue encontrar prazer e satisfação em suas ocupações, se desenvolvendo e expandindo suas capacidades ao mesmo tempo em que reconhece suas limitações e desenvolve maneiras de contorná-las com soluções criativas;
6. Percebe sua própria realidade, se relacionando de forma a não se negligenciar e possuindo respeito por si próprio. Faz escolhas consciente das consequências, valorizando suas ações e contribuindo socialmente. Passa a se sentir bem consigo mesmo e satisfeito com o seu estilo de vida, em acordo com os seus valores e ideais.



A maturidade promove saúde mental e bem estar de maneira geral, influenciando, também, em uma imagem positiva de si e autoestima. O indivíduo maduro consegue se colocar de maneira segura em seu ambiente, podendo influencia-lo positivamente.

Nesta fase também surge o sentimento de estar só de uma maneira positiva, de forma que ocorra um encontro consigo mesmo. É uma fase importante em termos de organização, pois o sujeito pode elaborar melhor seus sentimentos. Por isso ocorre um afirmar-se pela existência, através das experiências que dão mais segurança e autoafirmação, onde o sujeito encontra seu próprio lugar. Já no âmbito profissional, o indivíduo passa a ser reconhecido ao se colocar claramente. Por isso, também é o momento de planejar, organizar e gerenciar de acordo com os seus planos.