



MATURIDADE



DOS 35 AOS 42 ANOS

*"40 anos
Tudo passou tão depressa
Ela ainda é tão jovem
Apesar de tantas histórias e recomeços
Apesar de ter uma filha que hoje é uma mulher
e fala em ter filhos
Existe ainda tanta coisa para ser vivida
Tantos recomeços
Tantas liberdades para serem alcançadas
Ela já viu as suas tempestades de perto
Já feriu, mas as cicatrizes mostram o quanto
ela também já foi ferida
Ela se sente maior
Mulher feita enfeitada pelo tempo
Mulher crescida
E com entusiasmo de quem aprendeu
a trocar olhares com a vida
E conquistá-la todos os dias"*

(Zack Magiezi, Notas sobre ela)

Questões relacionadas ao consumismo e o autodesenvolvimento são próprias desta fase, colocando em contraposição o ser versus o ter. Até o momento, pode ser que tenha ocorrido um investimento maior no ter, passando a se voltar para o ser. A busca por consumir mais costuma ocorrer com o sujeito que não buscou o autoconhecimento.

As habilidades sociais já estão consolidadas de forma que o ser possa se colocar no mundo. Acontece uma nova abertura no processo de individuação, o adulto maduro começa a pensar sobre o seu propósito ou missão de vida, e busca o encontro com a própria autenticidade. E esse, nada mais é do que o encontro com o próprio eu e a legitimação do mesmo. Muitos trocam de profissão nesta fase ou se renovam na profissão. É um momento de reavaliação de si e de seus próprios valores, para então decidir qual a contribuição que o sujeito pode fazer ao mundo.

Ocorre uma crise de autenticidade, a pessoa tem que ser autêntica em relação a si mesma, passando a se dedicar menos aos ideais e critério de outras pessoas, agindo de acordo com o que ela acredita. Velhas crenças e valores podem ser descartados para que surjam novos.

*"Quero viver, existir, "ser",
E ouvir as verdades que existem dentro de mim"
(Doris Warshay)*



Neste momento é muito importante que a consultoria esteja conectada com a essência e valores do indivíduo, para que ele possa trilhar a sua jornada confiante do que está transmitindo e se colocando de acordo com quem ele é. É essencial que o sujeito conquiste aqui a verdadeira aceitação de si mesmo, com seus limites e potenciais.

Alguns perigos são próprios desta fase, que é quando acontece um vazio existencial e o indivíduo passa a cair cada vez mais em uma rotina, às vezes de muito trabalho ou mesmo depressão. Para o autodesenvolvimento, o sujeito precisa enfrentar seus próprios defeitos.

Questões relacionadas ao corpo também são mais evidentes nesta fase, pois o sujeito passa a não sentir mais o mesmo vigor de quando era jovem, tendo que aguentar o desgaste físico. No caso daqueles que trabalham utilizando o corpo, como os esportistas, ocorre a percepção de que o auge já passou e que precisam mudar de atividade.

Neste setênio, podemos dizer que acontece um período de maior realização da idade adulta e entrada efetiva na mesma. É um período bastante produtivo e satisfatório, tanto econômico quanto socialmente, dentre outros aspectos. A confiança em si mesmo também pode atingir o seu máximo e um sentimento de competência.

Ocorre uma desaceleração metabólica, colocando a questão de controle do peso também como centro. Para aqueles que não conseguiram desenvolver a maturidade emocional e equilíbrio, passam a surgir sintomas resultantes de muito esforço e tensão como resultado de muito trabalho e atividades rotineiras.

Podemos dizer que é um período de certa estabilidade e com poucas modificações. Porém, ocorrem alterações significativas em torno da autoimagem para que aconteça um ajustamento e preparo ao inevitável processo de envelhecimento.

A maioria dos adultos, neste ciclo, progride consideravelmente nas áreas vocacional, conjugal, cívica e socioeconômica, consolidando os ganhos da fase anterior. As experiências que eram tão intensas nos estágios anteriores da adolescência e início da vida adulta começam a declinar.

O sucesso econômico assume um papel representativo, pois na nossa cultura isso é valorizado e também relacionado à imagem do que seria uma pessoa adulta. O que pode levar a necessidade de consumir e mostrar para o outro através deste consumo a imagem de bem sucedido. É comum, também, que os adultos neste estágio busquem por meio dessa imagem de sucesso e aprovação externa, se atrelar a diversos projetos, não possuindo tempo suficiente para executá-los e ficando esgotados. Por isso é importante que se estabeleçam prioridades, de acordo com o estilo de vida, para que essas atividades reduzam a tensão e tragam os resultados esperados.



É comum, também, que a imagem fique muito atrelada à rotina dos filhos, quando este é o único projeto, como forma de oferecer subsídios para o desenvolvimento dos mesmos. Desta forma, a autoimagem fica conectada à ideia de ser pai ou mãe, sendo toda a rotina programada em torno disso e não tendo tempo e espaço para cuidar de si. O mesmo pode ocorrer com a imagem profissional e rotina de trabalho, não havendo espaço para o eu que não seja apenas “profissional”.

O corpo, com todos os seus órgãos e sistemas, continua a funcionar em um nível muito satisfatório nesta fase. Porém, a partir dos quarenta anos, a nitidez da visão declina de modo bastante súbito. O que leva muitas pessoas a começarem a usar óculos para ler ou fazer um trabalho mais delicado. O que deve ser considerado no projeto de imagem.

Em relação à audição, a maioria não perde a capacidade de ouvir tons mais baixos, porém, pode ocorrer uma perda progressiva na capacidade de identificar tons mais agudos, sendo isso bem perceptível depois dos quarenta anos. Por isso que é natural que ocorra certa diminuição no prazer de ouvir música.

Depois dos quarenta anos, é comum que as pessoas sintam dificuldade em manter sua faixa considerada normal de peso, o metabolismo declina e a prática de exercícios também, acarretando uma tendência de aumento de peso. O que precisa ser trabalhado em relação à consciência corporal, o autocuidado e aceitação das mudanças físicas.

Começam a surgir a utilização dos primeiros dispositivos para disfarçar os sinais de velhice, como, por exemplo, as cirurgias plásticas. Porém, é possível, também, que o sujeito inicie um processo gratificante de autoaceitação do envelhecimento.

Os meios de comunicação em massa começam a tomar maior parte do tempo e lazer, em detrimento dos hobbies e atividades que tinham maior foco nos setênios anteriores. Isso também influenciará na questão do consumo ou se o sujeito, por explorar atividades mais criativas e até mesmo retomar atividades, pode conseguir trabalhar em torno do ser e consciência de si.

Nos setênios anteriores, na adolescência e início da fase adulta, ocorre um processo em torno do eu ideal, o sujeito busca e sente aquilo que deseja ou deveria ser. Aos trinta anos, continua avançando neste sentido, porém inicia-se outro que seria de autoaceitação e melhora do autoconceito. Esperando concretizar as suas aspirações pessoais. Já aos quarenta anos, inicia um sentimento de estagnação ou perda de espaço socialmente.



Algumas atividades são interessantes em relação ao estilo de vida e forma de compensar o declínio da idade:

1. Desenvolver novos hobbies e atividades;
2. Aumento das atividades sociais e encontro com amigos;
3. Encontrar novas satisfações ocupacionais;
4. Aproveitar o tempo de lazer com atividades criativas;
5. Aceitar as mudanças físicas, praticando o auto cuidado.

A CRISE DOS 42 ANOS

*** AOS 42 ANOS OCORRE UMA CRISE EXISTENCIAL**

Nesta fase temos uma passagem problemática da vida que podemos chamar de “crise existencial”. De acordo com B. Lievegoed, autor do livro Fases da vida, nos tornamos verdadeiramente adultos somente aos 42 anos.

Essa crise ocorre porque o sujeito se encontra só, ainda que seja casado ou esteja em um relacionamento, tenha amigos e colegas no trabalho, pois, possivelmente, já conquistou o que queria.