

Como se já não bastassem os anos batendo a nossa porta, muitas vezes temos mais de uma idade: além da real, a mental! Entenda esse tumulto numerológico na sua vida e descubra quando isso é um problema

Por Lygia Haydée

Confusão Cronológica

Família, trabalho, estudo, namorado, amigos... As responsabilidades são tantas que tem hora que a gente quer tomar um chá de sumiço e desaparecer do mapa. É o famoso dilema "ser ou não ser, eis a questão". E esse monte de dúvidas pode ser agravado com um detalhe sutil como um elefante: quando a sua idade mental difere da idade real. Mas sem pânico, porque isso é até esperado nessa fase da vida. Quem já não sentiu vontade de virar purpurina porque achou que estava assumindo obrigações demais a contragosto? São cenas como essa que acabam fazendo com que a nossa idade mental possa ser bem diferente da idade real e a explicação para isso não é nada complexa. Aqueles velhos hábitos de família, as companhias na faculdade e no trabalho e outras coisinhas mais que influenciam como agimos no dia a dia. Ou você nunca se pegou pensando que há algo descompassado entre o que você verdadeiramente é e o que exigem que você seja? "As pessoas acabam criando respostas para tudo aquilo que são cobradas", explica Gilberto Katayama, médico e instrutor de autoconhecimento do Núcleo Ser. Ao menos temos a ciência para nos dar um *help* e nos trazer explicações. Na psicologia, isso é conhecido como "eu-máscara". "Quando

você vai se relacionar com alguém, sabe como deve ou não agir e, dependendo da situação, você usa a 'eu-máscara' e assume a postura que o outro gostaria que tivesse", acrescenta.

Vestindo a fantasia

O caso da estudante de Direito, Luciana Andrade, 22 anos, ilustra bem tudo isso. Ela precisa encarnar a "personagem" madura quando o assunto é profissional. "Eu sei o que quero para minha vida e corro atrás disso. Mas sou cobrada como uma pessoa bem mais velha, por isso me sinto mais madura do que sou". Mas essa atitude é tão boa quanto má, segundo a estudante. "Consigo lidar melhor com as situações da vida e os desafios que encontro, mas também acabo antecipando alguns problemas".

A assistente de marketing Daniella Gomes, 25 anos, também se sente precocemente madura. "Vejo muitas pessoas da minha idade que não se preocupam tanto quanto eu com certas coisas, como em se estabelecer financeiramente. Acredito que amadureci

cedo demais". Essa experiência a tornou mais objetiva e pé no chão com o passar do tempo. "Esse processo de amadurecimento demanda que as coisas fiquem mais sérias do que eram antes. Não me permito errar por errar. Às vezes sinto falta de ser mais leve e, por que não, inconsequente".

Não é uma, nem duas coisas, mas uma série delas que influenciam a nossa maneira de agir. Segundo Olga Tesari, psicóloga e organizadora do site Ajuda Emocional, o conflito entre as idades não passa de um padrão. "O mundo em que vivemos vai sendo moldado conforme nossas necessidades, mas é o meio que determina se vamos tomar essa ou aquela atitude".

"Eu já sei o que quero para minha vida e estou correndo atrás disso. Mas, no trabalho, sou cobrada como uma pessoa bem mais velha. Quando percebo essa situação, me sinto mais madura do que sou", desabafa

Prova disso é Luciana, que, ao sair com amigos, deixa a jovem madura de lado e assume "a desencanada". "Encaro a vida de maneira *light*, mas às vezes percebo que sou imatura em não saber meus limites. Quero aproveitar tudo sempre e não sei a hora de parar", assume.

Salada mista

Com essa carga de responsabilidade, a nossa cabeça vira uma salada, mas o melhor é respeitar a idade do RG. "A vida é feita de fases e é importante que você viva todas elas. Deixar algumas etapas para trás pode fazer falta lá na frente", ressalta Olga.

A estudante de Psicologia, Maria Elisa Lo Russo, sabe disso e prefere não deixar nada de lado. "Acho que minha idade mental é igual à idade que tenho, 22 anos". Isso porque ela age e pensa conforme o esperado para essa época da vida. Gilberto reafirma que essa é a melhor maneira de ficar bem consigo. "O meio em que vivemos deve exigir apenas o que condiz com a nossa idade biológica. Deve haver uma estrutura harmônica entre a idade real e a idade que a sociedade quer que essa pessoa tenha".

É o que faz com que as pessoas aparentemente que não são seguindo os padrões

Caiu do pé, tá no ponto?

Ser madura é ser responsável pelo que lhe cabe e estar disposta a mudanças. Segundo Dirce Katayama, dirigente do Núcleo Ser, é manter a serenidade no que também não dá para mudar. Quer saber a quantas anda a sua maturidade? Faça o teste e descubra!



1. Geralmente, eu:

- a) Prefiro quando as pessoas adivinham os meus desejos do que ter que contar
- b) Quando não quero falar do que me desagrada, sempre demonstro por gestos corporais
- c) Olho nos olhos das pessoas que me confrontam com gozação ou crítica ofensiva tentando manter a calma

2. Você quer ir a uma balada na quinta e tem muito trabalho importante na sexta. Você deixa de sair?

- a) Sim, mesmo ficando chateada
- b) Não, vou para a balada e vejo o que acontece na sexta
- c) Não, vou negociar com o chefe

3. Quando tem um desentendimento com um amigo(a), você:

- a) Sai de campo até a sua mágoa desaparecer
- b) Expressa dialogando sobre o seu desconforto, mesmo que isso o incomode

- c) Sempre tenta justificar para outros amigos o seu ponto de vista

4. Quando seu chefe pede para que você fique além do seu horário, você:

- a) Sabe que ele tem o direito de pedir ajuda, assim a alternativa é fazer concessões algumas vezes
- b) Acredita que seu chefe não pode te obrigar, então faz valer suas necessidades pessoais sempre
- c) Acha que ele tem o direito de pedir sua ajuda, assim como você de definir as suas prioridades, então procura uma solução que satisfaça ambos

5. Quando um amigo de trabalho faz intrigas sobre outro amigo seu, você:

- a) Ouve as queixas atentamente e procura saber sobre a verdade do outro lado
- b) Fica irritado e toma para si as dores daquele que foi criticado
- c) Ouve suas queixas e o conforta

6. Quando está em dúvida em relação a um trabalho que está executando, você prefere:

- a) Pesar as consequências e se ele for mal executado, fica no aguardo
- b) Adia a execução até ter mais certeza, para não errar
- c) Pesquisar melhor, assumir as consequências e seguir em frente

7. Quando você encontra alguém e quer estar com essa pessoa, o que faz?

- a) Tenta conquistar sua simpatia, mesmo que para isso tenha que abrir mão de muitas coisas
- b) Acha certo falar sobre o que deseja e expõe os seus verdadeiros sentimentos
- c) Vai atrás do que deseja, mesmo que para isso tenha que ser agressiva

8. O que tem mais valor para você?

- a) Ser admirada pelos seus pais e amigos
- b) Sua autoestima
- c) Seu bom caráter e coerência

RESPOSTAS

1) a0, b1, c2; 2) a2, b0, c1; 3) a1, b2, c0; 4) a1, b0, c2; 5) a2, b0, c1; 6) a1, b0, c2; 7) a0, b2, c1; 8) a0, b1, c2.

1 a 5 Assim como o instinto de defesa nos constrói apenas para fugir ou desistir, parece que você não encontrou ainda um caminho para agir, apenas para reagir. Comece a praticar escolhas e a entender que o mundo só te cobrará por aquilo que você deixou de fazer. Deixe de ser passiva! É importante saber distinguir você dos seus comportamentos. Embora eles sejam mais reativos no momento, você já traz tudo em potencial para seu sucesso e crescimento.

6 a 10 Você gasta mais tempo se preocupando com a situação em que está envolvida do que no resultado que quer alcançar. Não é fácil aprender isso, mas se aceitar fazê-lo, as pressões que sofre não poderão

ser a causa de seu mau humor. Você age com moderada assertividade, então treine uma postura mais aberta, use um tom de voz neutro dando atenção à linguagem e busque oferecer um bom contato visual ao dialogar.

11 a 16 Você tem muita assertividade e sabe o que quer. As pessoas gostam de você e a respeitam, pois sabe se posicionar mantendo uma conversa racional, sem acusações, de forma clara e considerando as circunstâncias. Sabe estabelecer as bases para uma interação futura eficiente. Quem te conhece sente em você um amigo em quem pode confiar, pelo seu discernimento e maturidade.